集中力を高め、
ヒラメキを生む

心の整え方

成功者が実践する瞑想術

綿本 彰
Akira Watamoto

実業之日本社

CamScannerでスキャン

はじめに

瞑想に、心の浄化や精神鍛錬を求めるビジネスパーソンは少なくありません。かのスティーブ・ジョブズ氏が禅を実践していたことはあまりにも有名ですし、京セラや第二電電（現ＫＤＤＩ）などを創業、日本航空（ＪＡＬ）を再建させた稲盛和夫氏は、65歳で臨済宗妙心寺派の円福寺で得度しました。

経営者や起業家のための坐禅会は全国で行われており、禅やマインドフルネスについて書かれた本は、今や書店の戸棚の一角を埋め尽くしています。

それほどまでに多くのみなさまに受け入れられている瞑想ですが、いざ気合いを入れて瞑想に取り組んでみても、なかなか思うように深められなかったり、効果が実感できないものですから三日坊主、という声をよく耳にするのも事実です。

その失敗の最も大きな原因は、瞑想を心の取り組みだと考えているから。瞑想とは、心だけの問題ではなく、身体を巻き込んだ総合的な取り組みなのです。

CamScannerでスキャン

ちょっと、この本を読みながら実際にチャレンジしてみてください。
眉（まゆ）を動かさず、喉（のど）や首を緊張させず、呼吸をゆったり保ったまま、怒ることができますか？　欲をいえば、目もくつろがせ、鳩尾（みぞおち）もリラックスさせたままでです。

おそらく、答えはノーでしょう。多くの皆さんは、怒りという感情が眉間（みけん）や喉などの身体変化を引き起こすと認識されていると思います。でも実際はそうではなく、その身体変化そのものが怒りの正体なのです。私たちはその変化なくして怒ることはできず、逆にその変化を深部に至るまで忠実に再現すれば、面白いことに腹が立ってくるのです。

怒りや悲しみや恐怖など、さまざまな感情だけではありません。落ち込みや無気力、くつろぎ、やる気といった心のコンディションそのものも、すべて身体の変化とセットで起きる。というよりも、その身体の状態そのものが、その時々の心の状態そのものでもあるといえるのです。

こういった考えが、古くから東洋思想や文化のベースにあり、たとえば日本でも、腹

CamScannerでスキャン

が立つ、頭に来た、肩の荷が下りる、地に足がつくといった、心の状態を身体パーツを使って表現されていたのです。

心と身体の各パーツが、それぞれひと繋がりになっている。

それが前提だとすると、心と身体、私たちにとって制御しやすいのはどちらでしょう。私は、多くの人にとってより制御しやすいのは身体だと断言できます。心はどこにあり、どういう形をしていて、どこをどう操作すればどう動くのか、自分の心でありながら、なかなか制御が難しい代物（しろもの）です。逆に身体は、各パーツがどこにあるかが見えますし、ある程度は自分の思い通りに動かすことが可能です。

にもかかわらず、瞑想愛好家の多くの方は、瞑想を心だけの問題として、姿勢の体裁をざっくりと整えたら、あとは呼吸を整えて精神論に持ち込もうとします。

そうではなくて、もっと身体を繊細に調整し、姿勢作りにこそ時間をかければ、それこそが瞑想への近道になるはず。そのことに古くから気づき、身体こそ瞑想への入り口

だと提唱し続けていたのがヨガだったのです。

精神を深く安定させ、心を空っぽにして研ぎ澄ませるために、身体をどう使えばいいのか。心の心理マップたるものを構築し、それぞれの身体パーツを然るべきように整える、それがヨガの本質で、そこに力点を置いたヨガのことを、本書では瞑想ヨガと呼んでいます。

そして本書はそんな瞑想ヨガの考えに基づいて、瞑想を深める方法について解説している入門書になっています。

「いやいや、私はただ座って瞑想するだけでいい」という人もいるでしょうから、必ずしも身体調整は不要ですが、多くの方にとって身体は瞑想を深めるカギとなります。ビジネス、社会、そして人生というフィールドにおいて、「生きる」プロセスのすべてを助け、それをより豊かなものにする瞑想ヨガ。一人でも多くの方に、その恩恵を享受していただけたらと願っています。

綿本　彰

contents

はじめに…2

第1章
成功者はなぜ瞑想するのか…11
人の心は「欲望」という波でできている…12
自分だと思い込んでいた自分は、「自分」ではない!?…15
column ヨガの原点「ラージャヨガ」とは…22

第2章
「心」は、8つのステップで変えていく…43
常識やマナーの上に成り立つ瞑想の実践理論「八支則」…44
まさにビジネスパーソンの心得そのもの！「禁戒」と「勧戒」…47
八支則1／禁戒、八支則2／勧戒
瞑想にも下準備が必要！　姿勢と呼吸、感覚を見直す…54
八支則3／坐法、八支則4／調気、八支則5／制感
心の中では何をやっているのか？　瞑想を深める最終ステップ…56

CamScannerでスキャン

八支則6／集中、八支則7／瞑想、八支則8／三昧
瞑想を深めるのは「欲する」「感じる」「認める」心…58
「集中」とは「欲すること」、「瞑想」とは「感じること」、「三昧」とは「認めること」
column 仏教とヨガ…64

第3章

成功者は、「柔」の心で瞑想する…67
「剛」ではなく「柔」こそ、成功者に必要な要素…68
力で対向しようとすると、負け越しが続くだけ…72
すべてを「まぁいいや」という気持ちでとらえる…75
瞑想における「柔」の実践「一点凝視瞑想法（トラクタ）」…77
「柔」により瞑想を深め、瞑想を通して「柔」に至る…82
どんなに有能な情報通でも、得られる情報には限りがある…84
column 禅と瞑想…89

第4章 「心」を変えたければ、呼吸を変える……91

いくらポーカーフェイスでも、呼吸だけは偽れない……92
呼吸を整えると、心が鎮まり落ち着きを取り戻す……93
深い呼吸で、「呼吸」の凝りや緊張を解きほぐす……98
ご注意！「完全呼吸法」をする際の5つの原則……99
「胸式呼吸」と「腹式呼吸」をちゃんと使い分けられる？……103
肋骨の動きで肺が拡大・収縮する胸式呼吸法……105
胸式呼吸法の練習に適したポーズ「太鼓橋のポーズ」……106
横隔膜の上下動で行なう腹式呼吸法……108
腹式呼吸法の練習に適したポーズ「赤ちゃんのポーズ」……110
胸式呼吸＋腹式呼吸の「完全呼吸法」4つのステップ……112
呼吸の緊張をほぐす「完全呼吸法」のやり方……113
いよいよ「瞑想を深める呼吸法」にチャレンジ……118

呼吸を意識する「瞑想を深める呼吸法」のやり方…119
column 『十牛図』に見るヨガ哲学の結論…126

第5章 姿勢がいい人は成功する…133

ストレスをため込んでいる人は、感情も呼吸も押し殺している…134
腰をすえて物事に取り組むには、安定した骨盤が必須…139
やる気に満ちた人は、自然と背筋が伸びている…143
電車内での居眠りから学ぶ、瞑想のテクニックとは…148
身体の管理ができている人は、心の管理もできている…151
6つのチェックポイント「アーサナを完成に導く姿勢」…152
姿勢を正すと、やる気が生まれる・考え方が変わる…156
身体の支柱を調整する「3つのバンダ」…157
ヨガを代表するアーサナ「太陽礼拝のポーズ」…160

ただのストレッチも、意識を変えると瞑想のポーズに…171
ストレッチ系ポーズ、バランス系ポーズ、筋トレ系ポーズ

第6章　ビジネスシーンで実践できる「瞑想」…179

「柔」の心を意識すると、日常が違って見える…180
ビジネスシーンに取り入れたい瞑想の心…182
姿勢編／呼吸編／コミュニケーション編

編集協力　相田英子
装幀　アダチヒロミ（ムーブエイト）
本文デザイン・イラスト　中井正裕
写真提供　日本ヨーガ瞑想協会

CamScannerでスキャン

第1章

成功者はなぜ瞑想するのか

CamScannerでスキャン

人の心は「欲望」という波でできている

「瞑想によって心をリセットし、気持ちよく仕事に取り組みたい」「集中力を高め、効率を上げたい」「健やかな気持ちでよりよい人間関係を築きたい」「心の不調を改善したい」など、瞑想を始める理由は人によってさまざま。今や、瞑想は世界的有名企業が研修で採用し、世界のエリートたちが実践しているように、成功に導くビジネススキルのひとつとして注目されています。こういったことも、瞑想を始める後押しとなっているのかもしれません。

しかし瞑想は、それまでOFFだったスイッチが突然ONになるような、デジタルなものではありません。その境地を目指していけば一瞬にして何かが変わる、というようなものではなく、本質は気の遠くなるほどアナログなもので、果てしない道が続く取り組みなのです。

実際に坐法を組み、呼吸を整え、集中して瞑想しようとしても、遅かれ早かれ心に

「心」は「波」にたとえることができる

はざわめきが起こります。進めているプロジェクトのこと、伝え忘れていた連絡事項、来週の接待はどこにしよう、今日は何が食べたい、脚がだるくなってきた……。思いが浮かんでは消え、消えては浮かび、が繰り返されます。それらのざわめきは、じわりじわりと大きくなって緩やかに引いていくものもあれば、突然大きなどよめきになって盛り上がり、気がすむとスッと鎮(しず)まっていくもの、ズッシリ重いもの、ふんわり軽いものなど、さまざまではないでしょうか。

感情や気分の起伏を波で表すことがありますが、瞑想ヨガの哲学を理解するためによくたとえられるのが、まさに「波」と

「海」です。なぜなら、私たちの心は「欲望」という「波」でできているからです。
大海原に無数の波がゆらゆら漂(ただよ)っている様子をイメージしてください。この一つひとつの波が、私たち一人ひとりの心だと考えます。「波」は個性的で、ひとつとして同じものが存在しません。大きくなったり小さくなったり、時に激しく時にゆったり、時間の流れとともにさまざまな形をつくりながら移り変わっていきます。
たとえば仕事で少し遅くなった帰り、ふとラーメンが食べたくなったとしましょう。心に欲望の波が現れた瞬間です。しかし、家に帰れば自分の分の夕食がちゃんと残されていると思うと、欲望の波はわずかに小さくなります。ですが、駅前の人気ラーメン店には運よく空席があり、しかも焼豚が無料サービス中というポスターを見て、迷わず入店。欲望の波は、焼豚増しのラーメンが目の前に運ばれると同時にピークを迎え、丼が空(から)になるにつれて徐々に鎮まっていく……。
そんな経験、誰にでもありますよね。食欲だけでなく性欲や排泄欲なども、波のような振る舞いをします。
こうした心のざわめきを止めることが、「瞑想」なのです。
とはいえ、とめどなく波打つ心の大海原(おおうなばら)。一体どうしたらそのざわめきを鎮め、瞑想

を深めることができるのでしょうか。
それにはまず、ヨガの哲学の全体像を知ることが助けとなります。ちょっと難しくはありますが、今後瞑想を深めていくための素晴らしいナビゲーターになってくれるはずです。

自分だと思い込んでいた自分は、「自分」ではない!?

ヨガとは何か？
このシンプルなテーマに対し、ヨガ最古の文献『ヨガ・スートラ』は、冒頭で次のように断言しています。
「ヨガとは心の止滅（しめつ）なり」
表現を換えると、「心の働きを止めることがヨガである」といっていますが、一体何を意味するのでしょうか。

CamScannerでスキャン

近年、日本ではうつ病が社会的な問題となっています。長時間労働や厳しいノルマ、社内の人間関係などが引き金となって、うつ病を発症するケースも多いことから、職場のメンタルヘルス対策として、２０１５年12月より、50人以上の事業所は「ストレスチェック」の実施が義務化されました。

うつ病が悪化し、不幸にも自殺願望を持つまでになった人は自己評価が著しく低く、自己否定の行き着く先として、「生」そのものを「無」にして楽になりたいという気持ちが強く働いてしまうようです。

しかし、そこで死を選択するのではなく、「心を止滅」させることで一切の苦から逃れることができたらどうでしょう。

ヨガをはじめとするインド哲学が隆盛を極めていた紀元前後のインドでは、貧困や飢餓、疾病、カースト制度による身分差別など、現代人にははかり知れないような苦が満ちていたといいます。そこから逃れるための究極の結論として、「心の止滅」に希望を見出したという見方も、あながち間違いではないかもしれません。

とはいえ、そもそも心の働きを止めることができるのか、仮に止めたとしても、一切合切の苦痛から逃れることができるのかというと、疑問が残ります。

CamScannerでスキャン

仮に、あたりに悪臭が漂っているとします。息を止めている間は臭いをかがなくてすみますが、再び息を始めれば、また臭いを吸い込まなくてはいけません。これと同じです。つまり、心の働きを止めたからといって、根本的な解決にはならないのです。にもかかわらず、なぜ「ヨガとは心の止滅なり」といっているのでしょう。

私たちは普段、「私」は身長が高い、「私」は肩が凝っている、「私」はこう考える、というように、自分の身体や心を「自分」だと思っています。これはごく自然なことです。では、まるでSF映画のようですが、頭を残して全身が機械に置き換わったら、「私」は「私」でなくなってしまうのでしょうか。

答えは、きっとNO。身体が機械になっても、考えたり悩んだりしている張本人は、紛れもなく「私」です。心が働けば、「私」は存在するのです。

ならば、心を停止させたら「私」はなくなるのかというと、それもNO。

ヨガでは、深い瞑想によって心の働きを完全に止めた時、そこに本当の自分である「意識」が残されると教えています。

「意識」というと、いまいちピンとこないかもしれません。大雑把にたとえるなら、「魂」

CamScannerでスキャン

でしょうか。身体や五感、心の働きを止めても消滅せず、一歩引いたところから見守っている「魂」のような存在。ただ、「魂」というとオカルトな印象があり、ヨガで考える「意識」はもっとニュートラルで純粋なものなので、やはり本書では、「意識」と表現することにします。

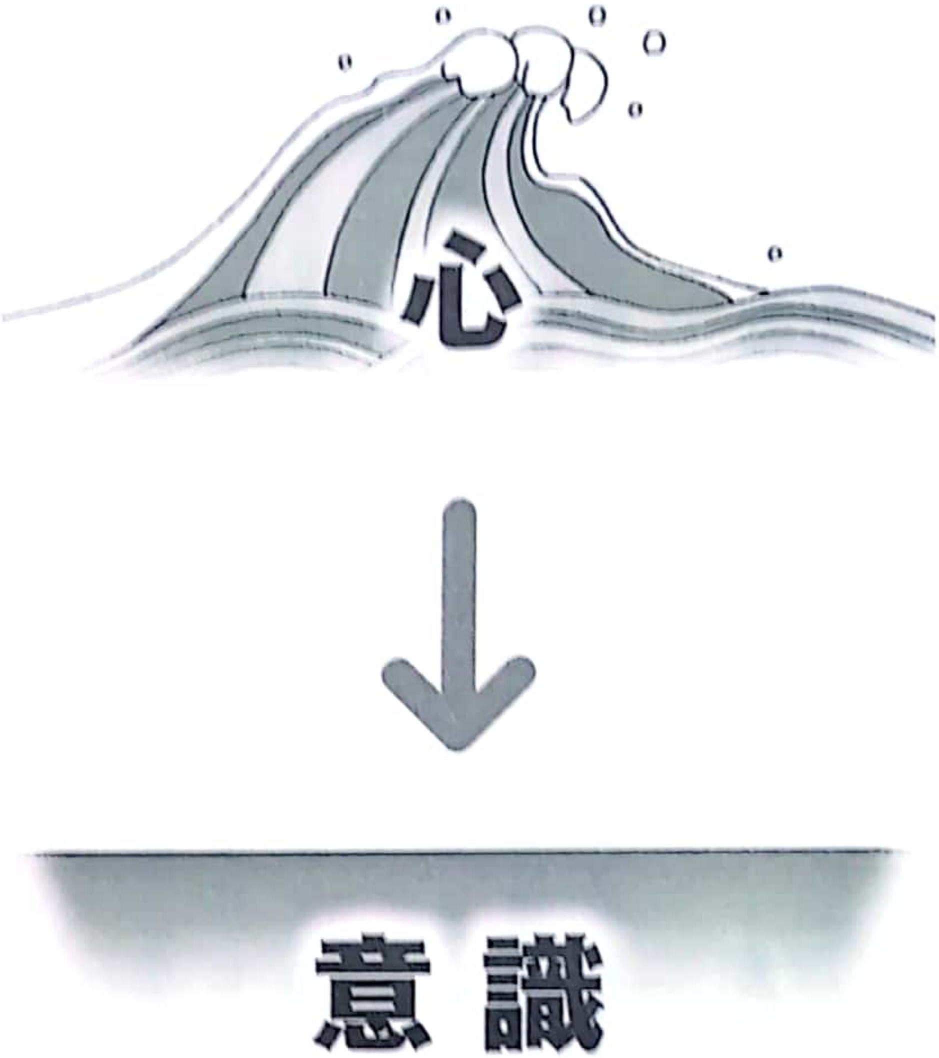
身体の動き、五感、心の働き、それまで「自分」だと思っていたすべてが止まったとしても、「意識」だけは残る――言い換えると、無の境地において何もかもが消滅するのではなく、そこには自分のエッセンス、本当の自分が残ると教えているのです。

先ほど「波」と「海」の例を出しましたが、ここでも「波」と「海」にたとえていきましょう。

波が完全に消えると、そこに残るのは何でしょうか。「海水」です。海水が、波をつくっている実体です。波というものは実在するものではなく、時間の経過とともに変化する現象です。実在する海水が揺らいで、波という現象が起こるのです。

私たちの心にも、同じことがいえます。心は実存するものではなく、時間とともに変化し、現れては消えていく欲望の波にすぎません。ですが、私たちはその現象を「自

「瞑想」を波のたとえでヴィジュアル化すると…



1つひとつの波（＝心）が完全に消えると、
実在である海水（＝意識）が残る

CamScannerでスキャン

分」だと思い込んでいるのです。

欲望という心の波を鎮め、完全に停止させた時になお存在する自分。ヨガでは、それこそが実体である「意識」だというわけです。

「自分はこうだ」という間違った自分観は、身体や心の執着を生み、そこからあらゆる苦痛を引き起こします。だからこそ瞑想によって心を「止滅」し、本当の自分の所在を見極め、思い込みによる自分観を変えることで、さまざまな問題や苦痛を解消に導くと説いているのです。

周囲の期待に応えなくてはというプレッシャー、「自分はこうあるべきだ」という思い込み、また世間体やプライドなどに縛られて、疲労や苦痛を感じている人も多いと思います。ですが、自分にも他者にも無理せず、本来の自分で勝負できたらどうでしょう。

そう考えると、世の成功者たちが瞑想を実施しているのも、大いにうなずけるのではないでしょうか。

もう少し「波」と「海」で話を進めていきます。

波打っている時はそれぞれの波を区別できますが、波がなくなり海水という実体にな

CamScannerでスキャン

ると、どこに先ほどの波があったのか、区別できません。そこには、ただひとつの海水があるだけ。

私たちの心も、欲望の波が立っている時は自分と他人を区別しますが、波が完全に鎮まったところに残るのは、「意識」という大海原。どこからどこまでが自分だったか、判別することはできません。

ヨガではこれを、「個人を超えた存在」だと説きます。心や意識はあらゆるものと根底根ですべてつながっていて、その一部が波打って私たちの心が生じている、というのです。

このあたりについては、後にじっくり解説していきます。

CamScannerでスキャン

column

ヨガの原点「ラージャヨガ」とは

ヨガの起源は明確にはされていませんが、よく５０００年の歴史があるといわれています。当時のインダス文明の遺跡から、ヨガを思わせる坐法を組んで瞑想する神像や印章などが発見されたことが、根拠のようです。

ヨガにはさまざまなスタイルがありますが、その原点であり、すべての基本となるのが「ラージャヨガ」です。「ヨガの王道」と訳されますが、瞑想だけをひたすら行なうので、「瞑想ヨガ」とも呼ばれています。

「ラージャヨガ」のバイブルともいえるのが、『ヨガ・スートラ』。およそ２０００年前に刊行された、ヨガ最古の教本です。

前述の「ヨガとは心の止滅（しめつ）なり」という一文も、『ヨガ・スートラ』に出てくるものですが、わかったようなわからないような、まさに禅問答……。内容は非常に難解で、何度読んでも理解できる代物（しろもの）ではありません。

CamScannerでスキャン

そもそも「ヨガ（YOGA）」という言葉の語源は、「Yuj（ユジュ）」＝「くびきをつける」という意味のサンスクリット語です。「くびき」とは、2頭立ての牛馬を横つなぎにする際に使う横木のこと。おもに暴れまわる牛馬をつなぎとめるために使われたことから、「ヨガ」とは「動き回る心や五感を鎮め、向かうべき方向へ向かわせて一点に結びつける」という意味を持っています。

■「森羅万象はすべて現象」。つまり、実体がない！

先ほど、私たちの心は実体ではなく現象にすぎないといいました。しかし、こう表現したのは、実は瞑想ヨガの哲学の大枠を説明するための方便。正確には、現象は私たちの心に限ったことではなく、森羅万象すべてが現象であると、ヨガをはじめとする東洋思想では考えています。森羅万象とは、「宇宙に存在するすべてのもの」。つまり、この宇宙にある全部——波＝現象だといっているのです。

心の働きが時の流れとともに変化する波、すなわち現象だということは何となくイ

メージできるでしょう。しかし、森羅万象が現象であるというのは、ちょっと理解しづらいものです。

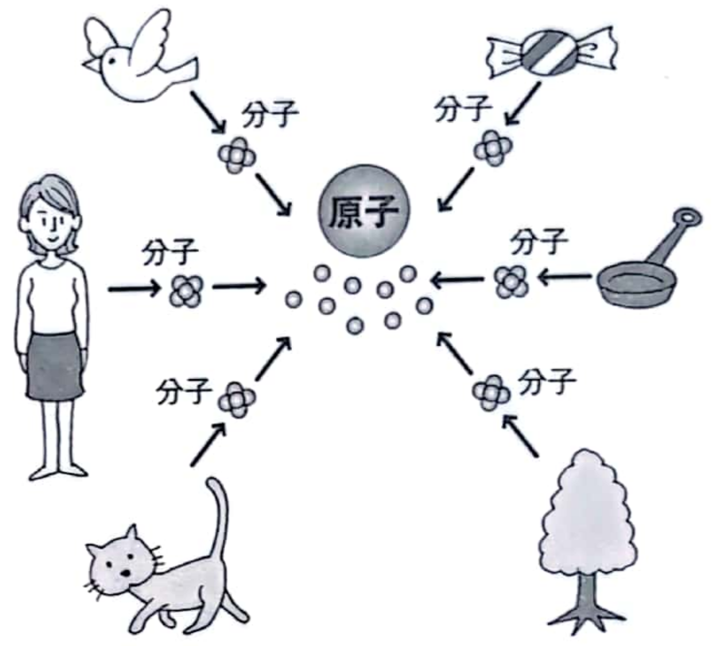
ただ、科学の視点で突き詰めていくと、とたんにわかりやすくなります。「科学は苦手だ」という方も、少しだけおつき合いください。

人間の細胞は、タンパク質と核酸という「分子」の集合体です。人体だけでなく植物や動物、土、鉱物、水、空気――宇宙に存在する物質はすべて、分子からできています。では分子はというと、さらに小さな「原子」からできています。原子の中心には原子核があり、そのまわりを電子がぐるぐる回っている、という構造をしています。

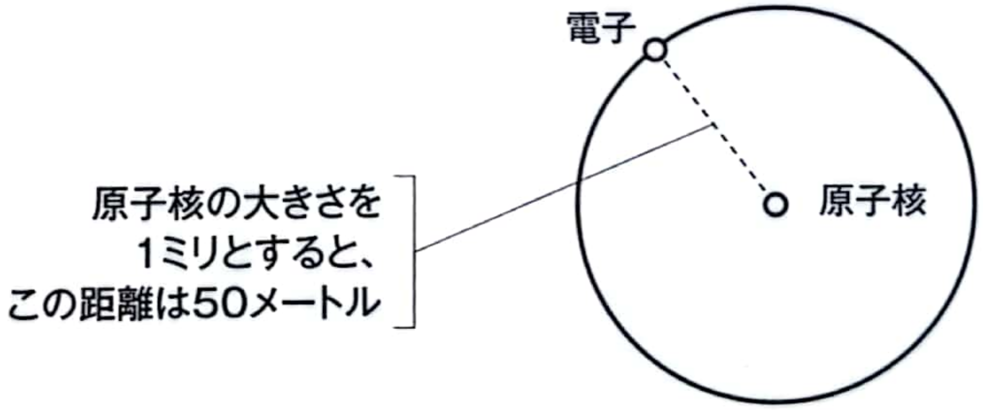
ここで注目したいのは、その距離です。原子核と電子は、原子核の大きさの約5万倍も離れた場所で、ぐるぐる回っているのです。仮に原子核の大きさを1ミリとすると、電子との距離は50メートル。これが半径になるので、直径は100メートル。100メートルの球の中心に1ミリの原子核がポツンとあり、あとの部分はスカスカ、ということです。

100メートルの中心にある1ミリの点は、どんなに目がいい人でも見えないでしょ

宇宙に存在する、すべてのものは「原子」でできている



「原子」の実態は、こんなにスカスカ！



原子核と電子は、
実はものすごく遠い

CamScannerでスキャン

う。それほどスカスカの原子ですから、これがいくつ集まろうと、理論上では何も見えるはずありません。ところが私たちは景色や文字、身体など、あらゆるものを目で見ています。なぜでしょうか。

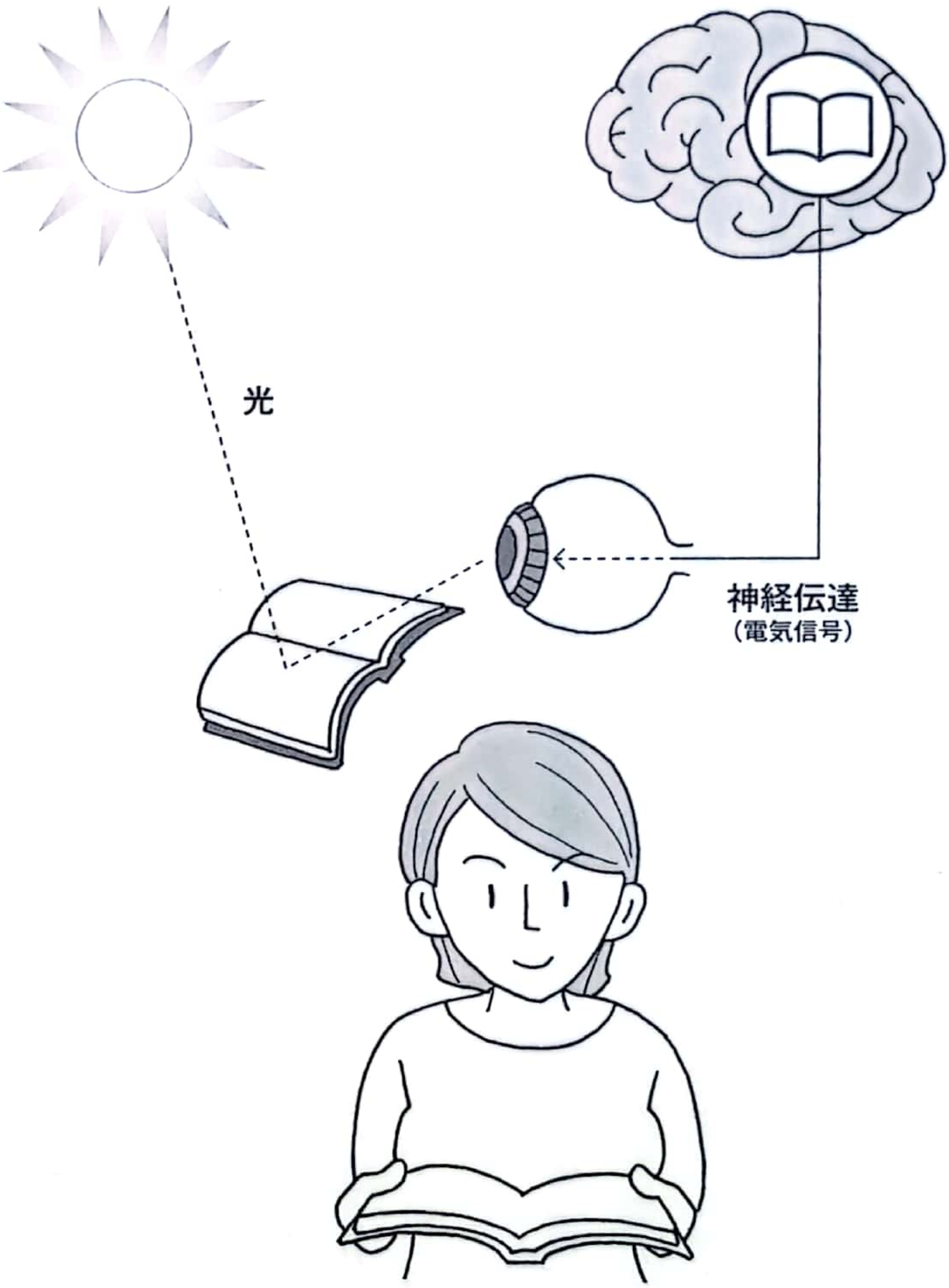
実は私たちが見ているものは、「光の屈折」です。原子の集合体に光が当たり、波長を変えた光が目の網膜を刺激し、その信号が電気信号に置き換えられて脳に伝わり、映像として認識されているだけなのです。色の違いは、微妙な波長の違いです。つまり私たちが見ているのは、すべて光がつくり出す世界。実際目の前にあるのはスカスカの隙間だらけの原子で、それを脳内のスクリーンで映像として感じているだけなのです。

耳に飛び込んでくる音も同じです。その正体は「鼓膜の振動」。声や音楽などは空気の振動で、その振動が鼓膜を震わせて聴覚神経から脳に伝わり、音という認識に変わります。

そういった意味では、夢の中で見るものや聞く音と、現実の世界で見るものや聞く音とは、何ら変わりないものといえます。ともに、脳の中で感じているだけなのです。

「触れる」という感覚についてはどうでしょう。触れることができるのは、振動や波などの現象ではなく、実在しているからのように思えます。ところが、触るということも、

「見る」ということ



CamScannerでスキャン

触覚がつくり出す脳の産物だと説明できるのです。

先ほど、物質はスカスカの原子からできているとお話しました。指先の皮膚も、この本の紙も、ほぼ空洞のスカスカの原子で構成されています。そんなにスカスカなら、触った時にすり抜けそうなものですが、そうはいきません。なぜかというと、実体があるからではなく、指の原子と紙の原子が電気的・磁気的に反発し合っているからです。電気的・磁気的に反発する力が触覚神経を刺激し、大脳に伝わり、「触れている感じ」がつくられているのです。

さらには原子核や電子も、実在する「粒」ではなくエネルギーの塊（かたまり）であると、最近の研究では考えられ始めています。

以上をふまえると、これまで実在すると思っていた世界はすべて、エネルギーの漂い。「森羅万象はすべて現象である」という考え方にも、納得せざるを得ません。

ヨガが生まれたはるか昔のインドでこのような考えがされていたとは、ただただ驚くばかりです。

CamScannerでスキャン

互いに引き合う「引力」と、遠ざけ合う「斥力(せきりょく)」

「森羅万象はすべて現象である」ということは、何となくおわかりいただけたと思います。ですが、ここで別の疑問が立ちはだかります。

私たちの身体は60兆もの細胞で構成されています。この細胞が「生物」だといっても、異論はないでしょう。しかし、細胞を構成する分子や原子そのものは生物ではなく、物質です。生物である細胞が集まって人間ができるのは理解できますが、物質の寄せ集めである細胞や私たちが、なぜ生物であり得るのでしょう……。

考えられる答えは、次の2つです。

ひとつは、「分子や原子でつくられている細胞に、命の素(もと)のようなものが吹き込まれて生物になっているから」。

もうひとつは、「分子や原子一つひとつが、すでに生物だから」。

いずれも突拍子もない考え方ですが、後者を突き詰めていくと、東洋思想の根幹と結びついていきます。

話が難しくなってきましたが、次のように考えてみてください。またラーメンの例に

なります。

今日、小腹が空いたのでインスタントラーメンが食べたくなったとしましょう。空腹を感じ、何か食べたいという欲求は、生命であれば当然のことです。ところが、お腹が空いたので何か食べたいと思っている張本人は、なんと「私」ではないのです。

「私」でないことは、生理学的に説明がつきます。人間の脳の視床下部には空腹中枢があり、それが刺激されることによって空腹感を感じるようにできています。仮に空腹中枢に電極を差しこんで刺激すると、私たちは「お腹が空いた」と感じます。何がいいたいかというと、「私」がラーメンを食べたいと思っているつもりでも、実のところ身体からの神経刺激によってそう思わされているだけ、というわけです。

いわば、身体の要求は細胞の要求、さらには分子、そして原子レベルの要求です。私の「ラーメンが食べたい」という思いは、突き詰めれば原子の思いなのです。

そう考えると、原子も生き物だという思想に行き着くことは、不自然ではありません。

東洋では、細胞と原子の間に境界を引かず、分子も原子も、さらに細かい素粒子も、その振る舞いを引き起こすエネルギーも含めてすべてが生命であり、精神的な側面を

CamScannerでスキャン

持っていると考えられています。

となると、再び新たな疑問が湧くのではないでしょうか。

「細胞は生物で、原子は物質などと、線引きすること自体が不自然では?」と。

結論から先にいうと、東洋では物質と生物とを区別せず、森羅万象の変化を引き起こす力(プラーナ:93ページ参照)で動いていると教えています。

ここで押さえてほしいのが、すべての物質が持っている不思議な力——互いに引き合う「引力」と、遠ざけ合う「斥力(せきりょく)」です。

なぜ不思議な力かというと、プラスとマイナスは引き合い、プラスとプラス、またはマイナスとマイナスは遠ざかる、という法則はわかっていますが、それらの力がなぜ生じるのかは未だ解明されていないからです。解明されているのは、この宇宙に存在するすべての現象は、「重力」「電磁気力」「弱い力」「強い力」の4つの力によってつくり出されているということ。最先端の量子力学では、この4つの力で私たちの身体、自然、宇宙のありとあらゆる物質や現象が成り立っていると考えられています。

さらにこの4つの力を詳しく見ていくと、少々大雑把(おおざっぱ)ではありますが、引力と斥力の

組み合わせでできているというのです。

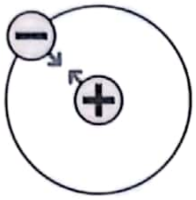
たった2つの力で宇宙のすべてが構成されているとは、驚きの事実です。「宇宙のすべて」といっているわけですから、非常に複雑な振る舞いをする心も、引力と斥力で簡単に説明がついてしまいます。

「春物の新しいスーツが欲しい」→新しいスーツと自分の「引力」
「週末は映画を観に行きたい」→映画と自分の「引力」
「苦手な上司と顔を合わせたくない」→苦手な上司と自分の「斥力」
「子どもの頃からピーマンは苦手だ」→ピーマンと自分の「斥力」

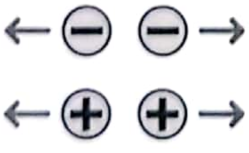
このように東洋思想では生物と物質を区別するのではなく、宇宙に存在するあらゆるものは互いに近づきひとつになりたがる引力と、遠ざかりたがる斥力の2つの力で織りなされた現象である、と教えています。さらに、心も身体も物質も、実体はすべてひとつながりの大海のような「意識」だといっているのです。この考え方が、瞑想ヨガの哲学のベースに流れています。

CamScannerでスキャン

「引力」と「斥力」



引力＝くっつきたい。1つになりたい



斥力＝遠ざかりたい。分離したい

これまで、かけ足ながら瞑想ヨガの哲学について説明してきました。本書ではどうしてもすべてを網羅しきれませんが、大体はご理解いただけたと思います。

ただ、頭でわかっただけでは意味がありません。それでは単なる雑学。本来の瞑想では「それを自ら実践しなさい」と教えています。哲学を頭に落とし、実際に結びつけてこそ初めて自分観や世界観が変わり、新しい生き方や物事のとらえ方から解放される、というのです。

ヨガはまさに「実践哲学」。だからこそ瞑想をすすめ、仏教では毎日お経を上げると言っているのです。

しかしながら、先にお話しした通り、その道のりはけっして容易ではありません。

ただ、大まかではありますが哲学について知ったなら、ぜひそれを意識して瞑想してみてください。誰しも、最初のうちはいろいろなものが生まれてくるでしょう。毎日の仕事のこと、進めている案件、上司や部下との距離の取り方の悩み、自分の将来のこと、家庭のこと……。そうしたものが生まれたら、それを分析したりしないようにして、静かに一つの音に意識をむけなさい」と指示されることになります。

そして、そうした波を引き起こしているのは引力と斥力、この2つのシンプルな衝動。千差万別、複雑な振る舞いを見せる波も、このたった2つの力がからみ合って心の動きをつくり出していることを、実感できるようになるでしょう。

さらに瞑想を深めていくと、そうした心のざわめきは、実は身体が発するさまざまな衝動だということに気づきます。

腰に痛みが出たとしましょう。じっと痛みを感じていると、単なる痛みではなく、身体の悲鳴のように思えてきます。無理な姿勢を長時間維持するため極度の緊張を強いられた腰は、「もう耐えきれない」と、身体の司令塔である脳に向けて非常事態宣言を出しているのです。

身体の痛みが脳に伝えられると、脳は過去のつらい記憶のデータを呼び起こし、さらに症状が悪化した場合を連想して身体をこわばらせます。そのこわばりを身体が感じると、さらに緊張が増して痛みとなり、脳は関連する記憶を呼び起こし……と無限の連鎖が生じて、心の動きや感情、気分がつくり出されます。そういったシナプスの連鎖的な興奮が「私」という感覚を形づくっていくのです。

ひとつの波が起こると波紋となってまわりの波に影響を与え、その影響を元の波が受

け、個々の波を判別できない淀みが生じている、そんなイメージでしょうか。

そのような様子を見ていると、干渉し合っているのは自分の中の世界だけではないことに気づきます。皮膚が感じる気温や湿度、風、目に見るもの、耳に入ってくる音、鼻に届く香りといった刺激に対して身体が反応し、波をつくり出していることがわかると思います。

すると、皮膚の内側にあるものも外側にあるものも、何がどっち側にあるものなのか、区別がないように感じられてくるでしょう。音は頭の中で鳴っているのか、外で鳴っているのか、果てはそんな区別はどうでもよくなって、ただあらゆる波が目の前で漂っている感覚を、私が「意識」している状態へと没入します。そうしたリアルな実感を経ることで、今まで心の中で当たり前のように区別していた「自分」と「自分以外のもの」の境界がなくなり、「すべてのものが根底で繋がっている」という意識が育まれていくのです。

これまでお話ししてきた哲学は、実に突拍子もないことのように思えますが、瞑想の中で実感すると、自分や世界に対する考え方を変えていくことにつながります。

自と他を区別せず、すべてはひとつ。自分は全体の中のひとつなんだと自覚すると、

CamScannerでスキャン

あらゆるものを自分と同じくらい大切に思う気持ちが芽生えます。簡単にいえば、思いやりの心です。たとえば、ノートパソコンが入ったカバンを持っている左手が疲れたら、右手に持ち替える。これはごくごく自然なことです。同じように、誰かが困っていたら自然と手を差し伸べる、そんな感覚が培(つちか)われていくのです。

これこそがヨガの目指す境地であり、苦痛を根本的に解消する感覚といえるのです。

このように、瞑想が究極まで深められたその境地を、ヨガでは「大宇宙と小宇宙が合(ごう)一(いっ)する」と表現します。大宇宙は皮膚の外側、小宇宙は皮膚の内側の世界。このふたつが深い瞑想の中でひとつになる、という意味です。

ただ、分子のところでも触れたように、そもそも皮膚の内側と外側は区別できないものの、つまり最初からひと繋がりになっているものなので、改めて合一させる必要もありません。それでもヨガの境地が「大宇宙と小宇宙の合一」、または、それと同じ意味である「神との合一」とか「梵我一如(ぼんがいちにょ)」といわれるのは、あくまでも瞑想が深まった時、そういう実感を得るという意味に他なりません。

瞑想が深まった時に初めて大宇宙と繋がるのではなく、大宇宙と繋がっていたんだと

CamScannerでスキャン

いう実感を得る。ただ、そんなややこしいことをいうよりも、方便として宇宙と合一すると書いたほうがシンプルだということで、このように表現されることがあるのです。

どんな一匹狼でも、一人で生きてはいけない

もう少しだけ、「神との合一」と「梵我一如」について掘り下げていきましょう。

まず「神との合一」。私は普段、「神」という言葉はあまり使わないようにしています。人によって思いやイメージが異なるので、安易に使用すると誤解を招いたり、拒絶されることがあるからです。ですが、「神」と表現することでメリットがあるのは事実です。哲学がいくら難解であろうと、気軽に信仰したりお祈りをしたりすることで、その教えを抵抗なく腑に落とすことが可能だからです。強い信仰心があれば、神との一体感を通して万物との一体感を感じたり、あらゆるものに感謝したり、互いを思いやる気持ちだって芽生えます。

たとえばヒンドゥー教では、入念なキャラクター設定を行なったうえでさまざまな「神」を人格化し、そのイメージを積極的にアピールしています。インドに行ったこと

がある方ならおわかりだと思いますが、街のそこかしこでヒンドゥーの神々のブロマイドやグッズなどが売られており、ごく気軽に買うことができます。

まさに、頭で理解するのではなく、感覚的な実感を優先する戦略。より手軽に、より多くの人に、その哲学を浸透させることができるのです。この作戦は宗教に限らず、ビジネスの現場でも多々使われるのではないでしょうか。

次に「梵我一如」ですが、「梵」という言葉はサンスクリット語で「ブラフマン」といい、やはり「神」と同じものを表しています。「マン」とついていますが、人格化されてはいません。これまでのたとえでいえば、「梵」とは「海水」です。森羅万象の「波」がなくなった時にある「海水」が「梵」。言い換えると、深い瞑想の中で心の働きが止まった時に残る「意識」です。「梵我一如」とは、大海原としての「意識」と自分の中の「意識」が渾然一体となった状態、と説明すればいいでしょうか。

それにしても、いくら方便とはいえ「神」とか「梵」という言葉が出てくると、人間離れした仙人のような存在を目指さなくてはいけないのか、と思えてきます。実は私自身、そんな姿に憧れ、無茶な行(ぎょう)や、偏(かたよ)った哲学の勉強に明け暮れたことがありました。

CamScannerでスキャン

しかし、そうした期間を経て、より社会的・一般的な感覚でヨガをとらえるようになった自分に気づいたのです。自分だけが究極の境地に至り、超人的な状態になればいいのではなく、悟ったこと、得たものを実生活の中に還元してこそ意味があるのだ、と。

私たちは、一人で生きていくことはできません。人の世話にならずとも、電気や水道を使ったり、動物や植物など他の生命を食べたりしなくては死んでしまいます。人間界であれ自然界であれ、何かしらと関わっていかなければ生きていけないのです。

そうした視点でヨガの究極の境地を見つめてみると、なにも「大宇宙」や「大海原」といった大げさなものではなく、会社や社会、家族といった枠組みの中に、その一部として自分がいること。その中で、自分の「分」を精一杯果たしていくことの大切さに気づくと思います。

自分のエゴを突き通すための独りよがりな生き方をしていては、現実社会は受け入れてくれません。結果として不幸が訪れるだけです。

会社員なのに会社の利益を考えずやりたいことだけをやっていたら、遅かれ早かれ肩を叩かれる日がくるはずです。自らの出世や名誉のため、まわりのことなどお構いなしに強引なリーダーシップを発揮すれば、同僚や部下はついてこないでしょう。

ヨガを追求していくと、一時的に浮世離れした感覚に陥ることがありますが、やがては日常生活の中に、その哲学を生かすことができるようになる——私はそう信じたいし、目指していきたいのです。

第２章

「心」は、８つのステップで変えていく

CamScannerでスキャン

常識やマナーの上に成り立つ瞑想の実践理論「八支則」

「早速瞑想を始めたい」「これまでの瞑想を見直したくなった」という人もいるでしょう。ここからは、瞑想を行なう際の精神、呼吸、身体の3つについて、順を追って具体的な解説をしていきます。

この3つのうち最も難しいのが、ご想像のとおり本章で扱う精神です。

身体を動かすポーズであれば、手本を見て真似ることができます。違うところがあれば明確に指摘してもらえます。しかし、心は自分でさえ目に見えません。間違っていても何がダメなのかわからず、ましてや他人が指導しようにも、その方法を的確に伝えることは不可能です。

そのため、瞑想のハウツー本には、

「[illegible]」

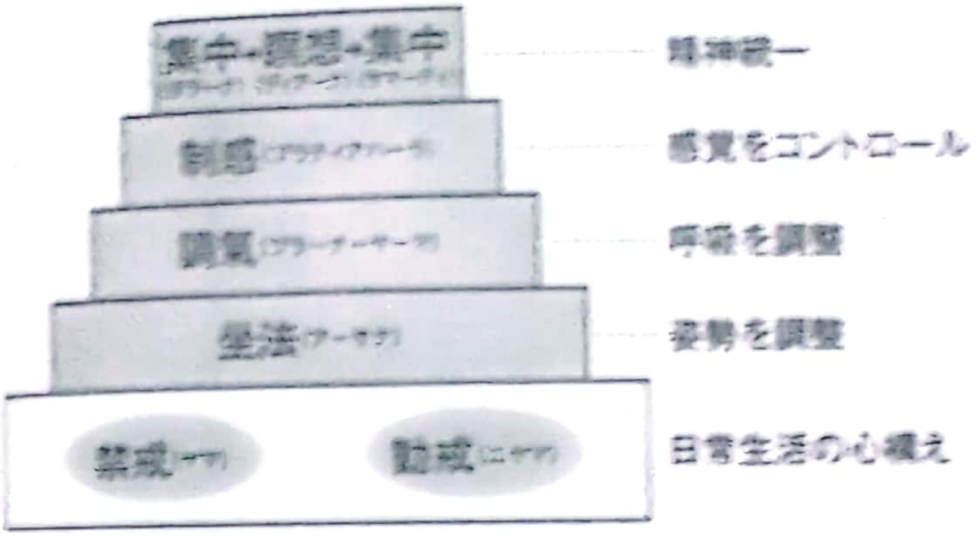
「[illegible]」

「瞑想が深まる図形を見ましょう」
など、技法の説明が主になってしまいます。
「炎をじっと見て、残像をまぶたに思い描きましょう」
と書かれた本もあれば、
「瞑想をする時は薄目を開けた半眼で」
という本もあり、一体どうすればいいのかちんぷんかんぷん、という人は少なくありません。道半ばまでいかずとも、とば口で挫折する人も多いと思います。
かくいう私もいろいろなことに手を出しては、逆に心の調子を損ねたり、失敗することもしばしばでした。ですが、そのよくわからなさが逆に、瞑想の本質を知りたいという好奇心を刺激しました。心の中で何をすればいいのか何としても知りたい、という思いが増したのです。

瞑想を行なう際、どうやって心を調整すればいいのかを理解するために、まずは基本手順となる「八支則」を学ぶことから始めましょう。
「ヨガ・スートラ」の中で「瞑想を深めるための最も古典的な手順」と紹介されてい

CamScannerでスキャン

瞑想ヨーガの実践理論
＝
「八支則」



る実践理論で、8つのステップからなります。これらを順に進めていくことが瞑想を深めるうえで最もよい方法だと教えているのですが、意外にも突飛なものはなく、どれも驚くほど常識的。ビジネスや日常のあらゆるシーンで、改めて意識したいことばかりです。

　では、ひとつずつその意味を説明していきます。

CamScannerでスキャン

まさにビジネスパーソンの心得そのもの！「禁戒」と「勧戒」

瞑想は、その時間だけ集中して取り組めばいい、というものではありません。いくら毎日熱心に瞑想をしても、それ以外の時間を瞑想的な心とは逆の心で過ごしていたら、それこそ意味がありません。瞑想をしていない時間もいかに心を乱さず生活するか、そうした心がけが瞑想を深める一歩となるのです。

ここで紹介する「禁戒（きんかい）」と「勧戒（かんかい）」には、日常生活で気をつけるべきことがまとめられています。まさに社会道徳ともいえる内容で、そのままビジネスパーソンの規範にもなり得るでしょう。

心理療法の中に、行動から変えることで心の状態を改善していく「行動療法」がありますが、それに非常に似ています。自分の内面を鍛える際の心強い味方となるはずです。

CamScannerでスキャン

八支則1　禁戒（ヤマ）

心の平安を保つために、日常生活の中で控えたほうがいい5つの行為です。
ただし、強い欲求があるにもかかわらず行動を無理に封じ込めると、心身の内側に矛盾を封じ込めることになり、ひいては心の不調につながりかねません。ですので、あまりストイックにならないようにしましょう。
思わず破りそうになったら、少し立ち止まって数呼吸ほど深呼吸。ワンテンポおくだけでも、気持ちは違ってくるはずです。ビジネスシーンでも、常に意識していたい心得です。

①非暴力（アヒンサー）：暴力をふるわない

殴る、蹴るといった直接の暴力だけでなく、言葉の暴力や態度による暴力も戒めの対象です。
暴力や暴力的な言動は相手を傷つけるばかりか、暴力をふるった本人にも悪影響を及ぼします。自己嫌悪に陥ったり、後悔したり、信頼関係が崩れ、傷つけた相手から報復

CamScannerでスキャン

されることもあるでしょう。放たった暴力的エネルギーは相手の暴力的エネルギーをかき立て、巡り巡って自分に還ってきます。結果として瞑想的な心から遠ざかってしまうのです。

②誠実・正直（サティア）：嘘をつかない

嘘とは、「事実でないこと。人をだますためにいう事実とは違う言葉」という意味です。自分の利益や虚栄心を満足させるため、知らないことを「知っている」といったり、偽りの言い訳をしたり、誰にもいえない隠しごとを持っていたり……。ひとつの嘘は別の嘘を呼び、ゆくゆくはすべての言動が不自然でぎこちないものになります。

心の乱れや緊張は瞑想の大きな妨げとなるので、嘘で守ろうとしているものを手放す勇気を持つことが大切です。

③不盗（アステイア）：盗まない

お金や物のみならず、他人の不利益や迷惑、犠牲を引き換えに自分が得しようという行為を戒めています。

CamScannerでスキャン

約束の時間に遅れる、行列に割り込むなど、他人の時間を盗む行為や、高齢者が目の前に立っているのにもかかわらず電車の優先席に座る、といった他人の権利を盗む行為も含まれます。まさに我田引水(がでんいんすい)、自分本位の言動は避けるべしと、教えています。

④禁欲(プラフマチャリア):エネルギーの無駄づかいをしない

「浮気を禁じ、むやみに性欲を貪(むさぼ)らないこと」と解説されることもあるようですが、性欲に限らずあらゆる心身のエネルギーを無駄づかいしない、というのが本来の意味。「本当の自分を心に抱いて生きる」、つまり利己的な欲を不用意に満たそうとするのは避ける、という教えです。完全に欲を禁止するのではなく、エネルギーを必要なところに集中させる、と考えればいいでしょう。

⑤不貪(ふとん)(アパリグラハ):貪らない

「欲深く望む。飽くことなくほしがる。いくら続けてもまだ飽きない」が、「貪る」という言葉の意味。とりわけ、何かを過剰に所有することを戒めています。お金、高級車、ブランドものの服、地位、名声、すべて自分のものにしたいという心は、それらが手に

CamScannerでスキャン

入っても入らなくても、結局は心を乱すことにつながります。食べ過ぎが肥満や生活習慣病を、浪費が自己破産を引き起こすように、貪りの心に基づいた行動は自らの身に降りかかるのです。

八支則2　歓戒（かんかい）（ニヤマ）

心の平安を保つために、日常生活の中で積極的に行なったほうがよい5つの行為です。

マイペースで構わないので、実践できそうなものから取り組んでいきましょう。こうしたことを頭の片隅に置きながら仕事に取り組み、日常生活を送るだけでも、心身にいい影響を与えます。

①清浄（しょうじょう）（シャウチャー）：心身をきれいに保つ

入浴や歯磨きなど、身体の外面を清潔にするばかりでなく、身体の内面もきれいにしようという教えです。方法としては、浣腸による腸の洗浄、断食（だんじき）による消化管の浄化などが挙げられます。また、スポーツや娯楽を楽しみ、心の汚れや不快を解消することも

CamScannerでスキャン

含まれます。

いずれにしても身なりを整え、心をデトックスすることは、デキるビジネスパーソンのマストな行為。本人が気持ちいいばかりか、相手にもハツラツとした気持ちいい印象を与えます。

⑥知足（サントーシャ）：足りたるを知る

今ここにあるものに満足する心を持つことが大切だ、という考えです。

普段私たちは、「ないもの」にフォーカスしてしまいがち。「自分には地位がない」「自分は十分な評価を得ていない」「あの人は家を持っている」といった気持ちは妬みや羨みとなり、結果として自らの心を乱します。今、自分に「あるもの」を再認識し、感謝する気持ちを持つことで、満たされた心になるのです。

⑦苦行（タパス）：自分を苦しい環境に追い込む

[illegible]

足腰が痛い、思うように仕事が進まない、頼りにしていた部下が辞めてしまった、不快な状況が続く、というような苦痛を頭ごなしに否定するのではなく、そういった状況や引き起こされる感情や感覚を受け入れ、やさしい気持ちで見守る強さを持とう、という意味です。

④読誦（どくじゅ）（スヴァディーヤ）：心を整える働きを持つ書物を読む

本来は「お経を読む」ことを指していますが、現代では自分の心をよりよいほうへ導く本、癒（いや）してくれる本、強くしてくれる本などを読む、と解釈すればいいでしょう。毎日繰り返し読むことで、少しずつ心の軌道修正ができます。

最近はスマートフォンなどで一過性の情報を得て、満足してしまうこともしばしば。そうではなくて、これぞ！という本を手にとり、心に栄養を与えてほしいものです。

⑤祈念（きねん）（イシュヴァラ・プラニダーナ）：献身的な心を持つ

「イシュヴァラ」とは八百万（やおよろず）の神々の総称、「プラニダーナ」とは「ともに生きる」の意。あわせて「神様への祈り」という意味ですが、現代は祈る対象を持たない人も多いでしょ

CamScannerでスキャン

う。ですので、自分以外の助けがあって生かされていることに感謝し、万物に対して献身的な気持ちを持とう、と考えればいいと思います。

仕事で忙しくなって余裕がなくなると、自分ばかり働いている、と思いがちです。しかし実際には、自分一人でその仕事が成り立っているわけではありません。自分の会社と取引先の会社があってその仕事があるわけですし、商品を届ける輸送業者、人を運ぶ電車や車、インターネットのプロバイダーも、あなたの仕事の助けになっているといえます。いくら慌ただしい毎日でも、そうしたものに感謝する気持ちを忘れないようにしましょう。

瞑想にも下準備が必要！姿勢と呼吸、感覚を見直す

このステップから、実際の「行」がスタートします。日常生活の中で特別な時間を取り、段階的に瞑想を深めていきます。

ですが、いきなり「心の調整」に入るにはまだまだ準備不足。スポーツでも、まずは

CamScannerでスキャン

基礎的なルールや身体の使い方を学ぶように、瞑想も姿勢や呼吸、感覚の整え方から知っていきましょう。

八支則3 坐法（アーサナ）

動きのない瞑想を行なうわけですから、それに適した理想的な姿勢で座ることが必要です。それが「坐法」です。姿勢のつくり方次第で、呼吸や心の状態は驚くほど一変します。

ヨガのあのぐにゃぐにゃしたポーズも、そのルーツは瞑想を行なうための理想的な姿勢にあります。

坐法については、第5章で詳しく紹介します。

八支則4 調気（プラーナーヤーマ）

理想的な姿勢ができたら、息の流れをコントロールするステップ「調気」に入ります。「プラーナ」とは気の流れ、「アーヤーマ」は止める・伸ばすの意。「プラーナーヤーマ」とは「気の流れが止まるくらいに伸ばしていく」という意味になります。

CamScannerでスキャン

穏やかでゆったりとした呼吸は心を落ち着かせ、深い瞑想に入るには欠かせません。
呼吸と気は互いに連動しているので、呼吸を通して全身の気に働きかけ、心を間接的に整えていきます。

八支則5 制感（プラティアハーラ）

姿勢と呼吸を整えたら、次は感覚のコントロール「制感」です。私たちの心は、五感の動きと密接に関係しています。それどころか、欲望や思考は五感のいずれかを含んで起こるので、五感に支配されているといってもいいでしょう。
身体の内外で感じる五感は心を揺さぶる影響力を持っているので、その感覚を鎮（しず）めることで心の調整をしていきます。

心の中では何をやっているのか？ 瞑想を深める最終ステップ

ようやく瞑想の最終段階。心を調整するステップに入ります。微動だにせず、黙って

静かに瞑想にふける人は一見何もやっていないように見えます。ですが、心の中ではどんなことを行なっているのでしょうか。

精神を統一し、意識の集中が深まるにつれて、6の「集中」から7の「瞑想」、8の「三昧（さんまい）」と、段階が上っていきます。これらを総称して「サンヤマ」と呼びます。

八支則6　集中（ダラーナ）

心の調整の第1段階です。集中しようと努力しているものの、やる気や情熱といった「欲する」気持ちが優位に立っており、次から次へと雑念が沸き起こっている状態です。そうした揺れ動く心をうまく鎮め、集中を深めようと試みています。

八支則7　瞑想（ディアーナ）

努力なしで集中状態が継続しているのが、「瞑想」の段階。集中が徐々に深まってくると、やがて雑念が消え、安定した集中が行なえるようになります。しかし、まだ「私が集中している」という自覚が残っています。

一般的にいわれる「瞑想」とは、集中し、それが完全になるまでの一連の取り組みを

CamScannerでスキャン

表すことが多いため、ここでいう「瞑想（ディアーナ）」とは、「狭義の瞑想」と解釈できるでしょう。

八支則8　三昧（サマディー）

さらに瞑想が深まり、心が空っぽになって「私」という感覚がなくなった段階です。自と他の区別がなくなり、残っているのは「意識」だけ。脳が完全に休まった、瞑想ヨガでいうところの最高の精神状態です。

瞑想を深めるのは「欲する」「感じる」「認める」心

瞑想のための実践理論「八支則」を紹介しましたが、あまりにもシンプルすぎて、拍子抜けした人もいるのではないでしょうか。

しかし、実際に行なうとなると話は別。そう易々（やすやす）といかないのはご存じのとおりです。正直にいうと、瞑想を深めることができてようやく坐法や呼吸法がマスターでき、

瞑想のパフォーマンスを高めることが可能になります。

「いかに瞑想に没入するかは、いかに上手く調整して瞑想を深めるか」これこそが大切なのです。

ここでは「三原則」の中での「自分の調整のアップ」である「集中」「瞑想」「三昧」について、それぞれ詳しく説明していくことにします。

「集中」とは「狭めること」

注意がそれていきますが、瞑想は「狭める」ことからスタートします。少ないところへ集中させないといけませんが、狭めないと集中は起こりません。「狭める」とは、心の動きや行動の原動力なのです。

たとえば、何かしらの目標があってプレゼンテーションの資料をつくっている際、「上司の評価を得たい」「出世したい」「自分の才能を試したい」という思いから集中が生じます。同時に「失敗できない」「失敗してはいけない」という不安やプレッシャーもまた、集中を引き起こします。前者は報酬を求める「引力」と、不快や苦痛から逃げるなどの「斥力」、この2つの力が働いています。

瞑想の心を日常生活に生かすことが可能になります。
つまり瞑想で最も大事なのは、いかに心を調整して瞑想を深めるか。これこそが一大テーマなのです。
そこで、「八支則」の中で心の調整のステップである「集中」「瞑想」「三昧」について、さらに詳しく説明していくことにします。

「集中」とは「欲すること」

意外かもしれませんが、瞑想は「欲する」ことからスタートします。火のないところに煙は立たないといいますが、欲のないところに集中は起こりません。「欲する」ことは、心の動きや言動の原動力なのです。
たとえば、何としても成功させたいプロジェクトのプレゼン用資料をつくっている際、「上司の信頼を得たい。出世したい。自分の才能を試したい」という思いから集中が生じます。同時に、「失敗できない。失業したくない」という不安やプレッシャーもまた、集中を引き起こします。前章でお話した、心地よさを追求する「引力」と、不快や苦痛から遠ざかりたがる「斥力」、この2つの力が働いています。

瞑想の心を日常生活に生かすことが可能になります。

つまり瞑想で最も大事なのは、いかに心を調整して瞑想を深めるか。これこそが一大テーマなのです。

そこで、「八支則」の中で心の調整のステップである「集中」「瞑想」「三昧」について、さらに詳しく説明していくことにします。

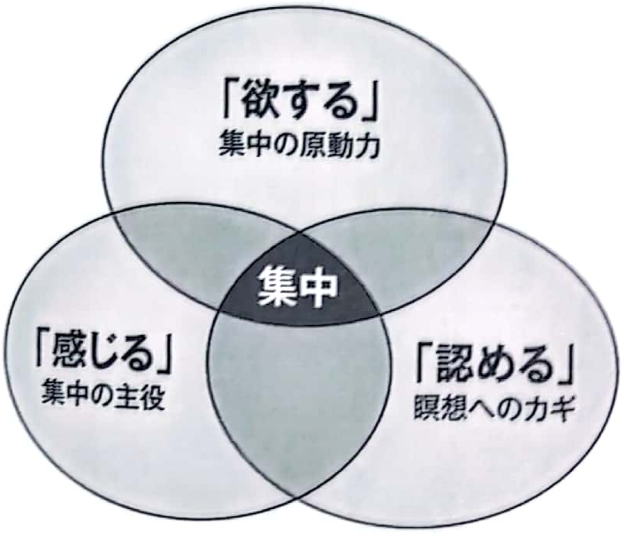
「集中」とは「欲すること」

意外かもしれませんが、瞑想は「欲する」ことからスタートします。火のないところに煙は立たないといいますが、欲のないところに集中は起こりません。「欲する」ことは、心の動きや言動の原動力なのです。

たとえば、何としても成功させたいプロジェクトのプレゼン用資料をつくっている際、「上司の信頼を得たい。出世したい。自分の才能を試したい」という思いから集中が生じます。同時に、「失敗できない。失業したくない」という不安やプレッシャーもまた、集中を引き起こします。前章でお話した、心地よさを追求する「引力」と、不快や苦痛から遠ざかりたがる「斥力」、この2つの力が働いています。

CamScannerでスキャン

「集中」の三要素



ヨガの本質は、『集中』の延長線上にある――これを押さえることが、ヨガを実践的に行なううえで、とても大切。『集中』を徹底的に突き詰め、深めていけば、ヨガの本質を極めることに繋がる

気の合う友人や憧れの人物との会話も同じです。会話の内容に対する「知りたい」という好奇心や興味とともに、相手に対する好意や憧れ、「好かれたい」「嫌われたくない」といった「欲」が、会話への集中を高めます。

ですから、瞑想の素晴らしさやまだ体験をしたことがない初心者の方こそ、「瞑想を深めたい！」と強く欲することが大切です。そのためにも、瞑想を始めた理由や目的、動機は何なのか、瞑想の原動力となるものを改めて確認することが大切です。

とはいえ、そうした強い思いを胸にいざ瞑想に取り組んだとしても、初めのうちは集中が続かず、すぐに余計なことを考えた

り、眠くなったりすると思います。しかし、この「能動的に集中しよう」という気持ちこそ、まさに「八支則」の「集中」の段階。一見穏やかながら、心の中では悪戦苦闘していていいのです。

「今日は全然集中できない」という時は、いっそのこと仕切り直しする判断もまた大切。力づくでは瞑想は深められないからです。

「瞑想」とは「感じること」

「集中」が、精神エネルギーを一点に結びつけようと、穏やかながら努力している段階であるのに対し、「瞑想」の段階では、何かしらの感覚を「ただ感じている」という、受動的な状態になります。

どういうことかというと、たとえば好きな音楽を聴いてうっとりしている時、その曲に対して能動的に「集中しよう」と努力はしません。お気に入りの映画を夢中で観たり、入魂の企画書づくりに没頭している時も同じではないでしょうか。心が完全に受動的になり、ただ目の前で起きていることに引き込まれている状態。

このように、日常生活においても「集中」を通り越し、瞑想的な心に入ることがあり

CamScannerでスキャン

ます。ただし、そんな時でさえ私たちは頭の中で、あれこれ考えごとをしているもの。それが、ここでいう「瞑想」とは違う点です。「八支則」の「瞑想」では、心に淀みない集中が訪れ、一切の妄想が起こらないくらい心が完全に受動的になり、澄み切った状態になります。

多くの人はこの状態を目指し、つい努力してしまいます。ですが、「欲している」までは、いつまでたっても「集中」の段階から抜け出せません。

前進するには、とにかく繰り返し瞑想に取り組むこと。そうすれば、いつかは「瞑想」の状態が訪れるはずです。

「三昧」とは「認める」こと

集中を深め、「本当の自分」が何であるか悟るほど深い集中をつくり出せた時、最後にただ目の前で起きていることを「認める」というプロセスだけが残ります。

普段私たちは、自分と自分以外のものの間に境界をつくり、多くの場合は「自分」の利益や快楽を優先しがちです。

しかし「八支則」の「三昧」の段階に至ると、深い集中の中で心が空っぽになり、「自」

も「他」もない世界の中、ただすべてを知覚しているだけの状態になります。「自」と「他」を隔（へだ）てる壁がないので心は無色透明になり、自分の内側にあるものが外側に、外側にあるものが内側に入り込むことを認めています。あらゆるものを嫌がらず、目を背（そむ）けず、否定せず、ありのままを受け入れ、認めることができます。

「認める」状態を通して導かれる境地「三昧」の中で、ようやく私たちは「本当の自分」が何であるかを、直感的に悟っていけるのです。

実際の瞑想中も、すべてをただ「認める」状態でないと、すぐに雑念につぶされてしまいます。雑念は邪魔なものですが、すべてを否定して排除しようとするのではなく、現実をありのまま受け入れ、認めること。そのうえで新たな目標を立てて、欲し、感じるという繰り返しが、瞑想を深めるカギとなるのです。

CamScannerでスキャン

column

仏教とヨガ

ヨガをはじめとするインド哲学が全盛になり、ヨガの考え方の輪郭が少しずつ形づくられてきた紀元前500年ごろ、一部の上流階級のものだった難解なインド哲学を深く理解し、多くの人に噛(か)み砕いてわかりやすく説いた人がいました。それが、仏教の創始者・お釈迦さんです。

本名はゴータマ・シッダールタ。インドの王族・シャーキャ族の王子です。ちなみにお釈迦さんの「釈迦」とは、名前ではなく、部族の名前です。

お釈迦さんことシッダールダは、当時大ブレイクしていたインド哲学にハマり、29歳の時に妻子を残して出家。生涯を哲学探究に捧げることにしました。

シッダールタが掲げたテーマは「生老病死」。この世に生きとし生けるものは、必ずや老い、病み、死んでいきます。こうした苦しみとどう受け入れて向き合うか、どう乗り越えていけばいいのか、そのために哲学を探求したのです。

シッダールタが最初に取り組んだのが、「苦行」でした。断食(だんじき)、イバラの上に横たわ

る、ずっと立ち続けるなど、積極的に苦痛をすることで、心を乱す原因を払拭しようとしました。ところが、いくら苦行をしても何も見えてはきません。それどころか、苦行のやりすぎで衰弱し、瀕死の状態に陥ります。

そんな時、シッダールタが選んだメソッドが、「瞑想」です。

ところが、シッダールタの身体はボロボロで、瞑想どころではありません。そんな時、骨と皮だけになって衰弱しきったシッダールタを救った乙女がいました。かの有名なスジャータです。スジャータはシッダールタに、その地方の療養食であるミルク粥を与えました。

ミルク粥を食べて体力を回復したシッダールタは、川で身を清め、菩提樹(ぼだいじゅ)の下で坐法(ざほう)を組みます。呼吸を整えて集中を図り、瞑想を深め、ついにインド哲学を頭ではなく、身体で実感するに至ったのです。

悟りを得たシッダールタは、サンスクリット語で「悟った人」という意味の、「ブッダ（仏陀）」と呼ばれるようになりました。そしてインド哲学の世界を、誰もが理解できる表現で多くの人に説き、絶大な支持を得ていったのです。

このように、仏教の教えの中身は、従来からあるインド哲学をブッダなりの表現で説いたもの。仏教にはさまざまな流派や学説があるので一概にはいえませんが、基本的には仏教とヨガの哲学は、大筋で重なるのです。

第3章

成功者は、「柔」の心で瞑想する

CamScannerでスキャン

「剛」ではなく「柔」こそ、成功者に必要な要素

前章では、瞑想を深めるために必要な「集中」「瞑想」「三昧」、言い換えると「欲する」「感じる」「認める」についてお話ししました。実はこれらをたったひと言で表現する言葉があります。

「柔」です。

「柔」といって思い浮かべるのは、柔道でしょう。柔道でよく使われる表現に、「柔よく剛を制す」という格言があります。これは、中国における兵法の代表的古典『武経七書』のうちの一書『三略』に出てくる一節で、「柔軟性のある者が、そのしなやかさによって剛強な者を押さえつけることができる」という意味です。体は小さくとも、柔らかな動きによって体の大きな相手を豪快に投げ飛ばした時などに用いられます。

この格言は、瞑想にもあてはまるのです。

またたとえ話になりますが、瞑想において、もし自分が初心者の白帯とするなら、相

CamScannerでスキャン

手にしなくてはいけないのは十段の紅帯を締めた「欲望」という名の「心」。しかし、せっかく瞑想を始めたのですから、ただ手をこまねいて見ているわけにはいきません。どうにか己れに鞭打ち、気合を入れ、

「頑張って瞑想に集中するぞ！」

「雑念を振り払うんだ！」

と勢い勇んで挑みます。

ところが、力と力が正面からぶつかり合ったのでは、勝つのは当然力の強いほう。真っ向勝負では、そもそも太刀打ちできる相手ではなかったことに気づくでしょう。

日常でもこんなことはありませんか？　終わらせるべき仕事が残っていて、早くやらなければいけないとわかってはいるけれど、スマートフォンで他愛もないニュースをダラダラ読みふけったり、重要な会議で冷静沈着に説明しようとすればするほど、しどろもどろになったり。また、過去の失敗を気にしないよう努めても、頭の中ではその場面がリアルに蘇ってきたり……。

意思と「心」が試合場に立てば、よほどのことがない限り、数段も格上の「心」が勝つと相場が決まっています。意思の力は、残念ながらその程度でしかないのです。

CamScannerでスキャン

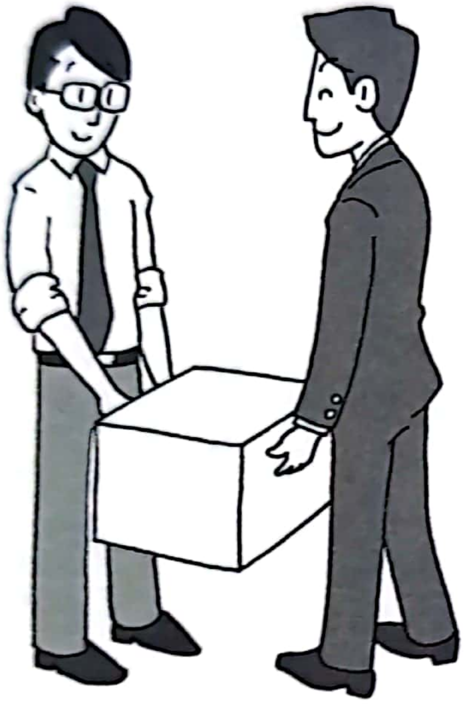
か弱く、ちっぽけな意思や理性ですから、「心」に打ち克ち、集中を深めるには、別の策が必要になります。それが、「柔」の発想です。

「柔」の基本戦略は、力と力を決して衝突させず、争わせず、相手をよく観察し、理解し、調和をはかること。自分の思いと相手の思いを同調させながら、両者にとって都合のいい方向へ向かっていく、というものです。

「柔」の対極にあるのは何かというと、「剛」です。嫌がり、目を背け（そむ）け、否定し、敵対し、力任せにねじ伏せようとします。瞑想にとって雑念は邪魔なものですが、それらを躍起になって排除しようと思えば思うほど雑念は膨れ上がり、結局イライラが募るばかり。「剛」の取り組みからは、どうやっても瞑想は生まれないのです。

瞑想のポーズや呼吸法がうまくなったのに集中できない——そんな時でも、ありのままの現実を受け入れ、調和し、「認める」といった「柔」の思想がなくては、強敵である「心」に勝つことはできません。逆にいえば、「柔」こそが、力の弱い者が強い者に打ち克つ唯一の手段。この基本方針を押さえておかないと、瞑想の深みにたどりつかないどころか、集中できない、思い通りにコントロールできないといったストレスから、むしろ悪いほうへ向かうことにもなりかねないのです。

CamScannerでスキャン



柔

調和して、
ともに物事を
進めようとする思想

剛

力ずくで、
一方的に物事を
進めようとする思想

力で対向しようとすると、負け越しが続くだけ

ここで改めて、瞑想を深める「欲する」「感じる」「認める」心と、「柔」の関係について見ておくことにします。

瞑想に必要なのは、あらゆる対象と「柔」の心、つまり調和の心で接することだと説明しましたが、対象と調和するためには一体どうしたらいいでしょうか。

それにはまず、「欲する」ことです。

そもそも「欲する」気持ちがなければ、皆さんはこの本を手に取っていないでしょう。

「心をスッキリさせて、仕事に取り組みたい」

「精神力を鍛え、強い人間になりたい」

「円滑な人間関係を築き、出世したい」

など、人によって瞑想を始める動機はさまざまだと思いますが、いずれにせよ、こうした「欲する」気持ちが瞑想の原動力となります。

CamScannerでスキャン

瞑想を始めてからも、集中したいと「欲する」気持ちは欠かせません。「欲する」気持ちを持たず、のんべんだらりと瞑想に取り組めば、数分後には睡魔が訪れ、うつらうつらしているうちにいつしか夢の中へ。よい意味での自己主張（「欲する」こと）がないと、調和どころか、相手支配されるという一方的な関係が生まれるだけ。欲望という相手のいいなりになって、欲に溺れてしまうのです。

とはいいながらも、わざわざ好き好んで眠気を我慢し、あえて長時間同じ姿勢を続けたいと思う人はいないでしょう。それでも集中しようとする気持ちが生まれるのは、「こうありたい」という思いがあるから。だからこそ瞑想のスタートラインでは、しっかりとした目的意識を持つことが肝心なのです。

しかし、「欲する」だけでは瞑想はうまくいきません。そのままでは、格上の相手に「闘」の取り組みを挑むようなもの。力の限り体当たりしても勝算はゼロです。にもかかわらず努力だ、集中だ！と思うままでは、かえって不調の原因になります。

ここで次のステップへと導いてくれるのが、「感じる」ことです。

その説明としてわかりやすいのが、後に紹介する「一点凝視瞑想法」です。瞑想ヨガ

の中でも最も古典的な瞑想法で、名前のとおり一点を凝視して行ないます。見つめるものは壁のシミでも机の角でも何でも構いませんが、おすすめは1／fゆらぎという自然なリズムで揺れるロウソクの炎です。

77ページ～のやり方に沿って坐法を組み、呼吸を整え、じっとロウソクの炎を見つめます。初めこそ張り切って炎を凝視するものの、次第に飽きてきて、一点を見つめることに疲れ、同じ姿勢を続けるのがつらくなり、「まだ10分しかたってないのに!」と、イライラしてくることでしょう。「一点凝視瞑想法」の最初の試練、瞑想の洗礼ともいえる状態です。

ならばと己れに鞭打って気合を入れ直し、「頑張って炎を見続けよう」と思いはすれども、欲望は意思の力でどうにかなるほど生易しい相手ではありません。

では、どうすればいいのでしょうか。それは、ロウソクの炎そのものを見ようとするのではなく、光という刺激をただ目に受け取り「感じる」のです。ある程度集中して炎を見つめることができるようになったら、「欲する」という能動的な心の姿勢を収め、「感じる」という受動的な姿勢へとシフトします。これが、「八支則」における「集中」から「瞑想」のステップへのぼるカギとなります。

CamScannerでスキャン

「柔」のニュアンスでいうと、相手の動きをよく見て察し、その動きに反発しないことが力に対して力でぶつかるのではなく、相手に調和し、逆らわないのです。

瞑想に限らず仕事や人付き合いでも、常に頑張りすぎていたり、気を遣いすぎていたりすると、そのうち心身ともにすり減って疲れ果ててしまいます。結局は疲労やストレスから相手に対する興味を失い、「もう勘弁」と疎外することもあるのではないでしょうか。

相手の力を味方につけて「調和」するには、相手を理解し、気に留める。つまり「感じる」ことが必要なのです。

すべてを「まぁいいや」という気持ちでとらえる

「察する」「感じる」ときて、最後の仕上げとなるのが「認める」ことです。

繰り返しになりますが、挑むべき相手は、自分ではかなうわけもない力の持ち主。いくら懸命に抗っても、決して思い通りにはいきません。相手とは、一点凝視瞑想法の最

中なら揺れる妻だったり、姿勢を変えたいという欲求、集中できないイラ立ち、いつの間にかやってくる眠気などでしょう。

ビジネスの現場においては、いくら足繁く通っても首を縦に振ってくれない営業先や、計画通りに進まない仕事、思うように動いてくれない部下、不甲斐ない自分など、挙げたらキリがありません。しかし、これらを一切認めなければ、ただただ自分が消耗するだけです。

そこで大切なのが、「認める」心を持つことです。

何が起ころうとすべてを受け入れ、何を感じようともすべてを認め、歓迎してあげること。つまり否定ではなく肯定することが、相手との「調和」になり、信頼感や一体感を築くエッセンスになります。

まさに「柔」の思想です。

実は「感じる」段階で、相手に「逆らわない」「反発しない」ことが、すでに「認める」ことに繋がっています。思い通りにならなかったとしても、「まぁいいや」くらいの気持ちで臨んだほうが、結果として、思い通りの結末を招くことになるのです。

ただし、そんな果報が訪れるのは、あれこれ手を尽くしてこそ。積極的に努力し、や

れるだけのことをやるのが前提条件です。何度も繰り返して、向かう方向がズレてきたと思ったら軌道修正、それでもダメならふりだしに戻る——そうした中でようやく瞑想が深まっていくことを、忘れてはいけません。

このように、「柔」の思想の本質である「調和」を突き詰めていくと、「欲する」「感じる」「認める」の3要素と、まったく同じなことがおわかりいただけたでしょうか。瞑想の実践理論「八支則」と、その本質である「集中」。そのエッセンスが「柔」。瞑想には「柔」の考え方が不可欠なのです。

瞑想における「柔」の実践
一点凝視瞑想法（トラクタ）

『ヨガ・スートラ』の中で紹介されている、最も古典的な瞑想法です。やり方はとてもシンプル。集中の対象は、目に見えるもの、耳で聞こえるもの、香り、触感など、何でも結構です。理想的なのは、先に述べたようにゆらゆら揺れるロウソクの炎です。ここ

CamScannerでスキャン

ではそれを例に解説します。

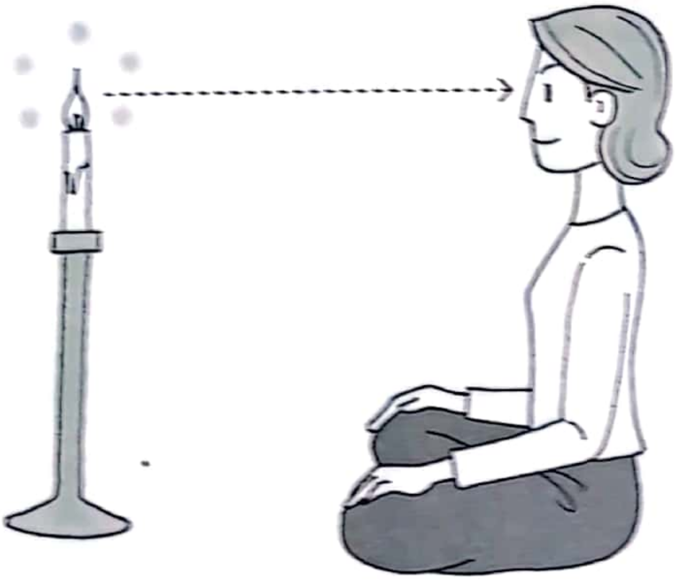
①座った時、目の高さにくる位置に、火を点けたロウソクを置きます
②背筋を伸ばし、姿勢を正して座ります
③余分な力を抜き、ゆったりとした気持ちのいい呼吸を行ないます
④軽く目を開き、ロウソクの炎を見つめます
⑤眼球をできるだけリラックスさせ、「目に映る炎」という光の刺激をじっと感じます
⑥上半身の緊張がなくなり、ゆったりと集中できるようになったら目をつむり、まぶたの裏に映し出される炎の残像を見つめます
⑦これを5～30分、緊張しない範囲で続けます

ポイント

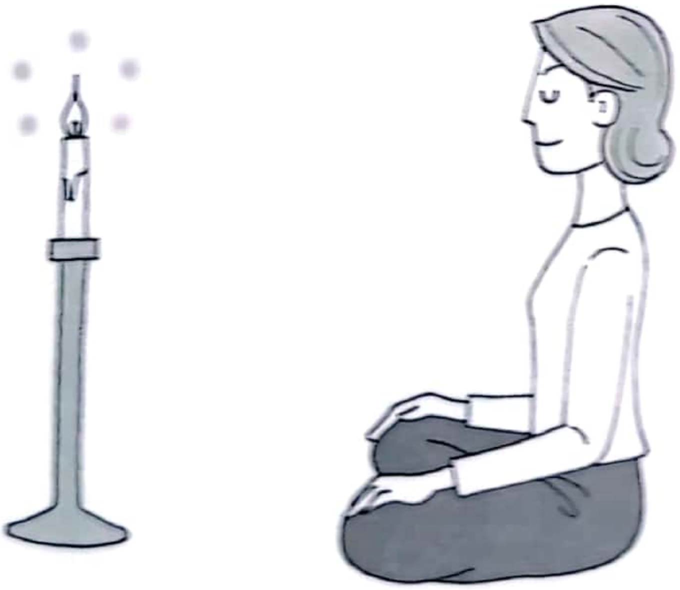
正しい姿勢や呼吸法については、第4章と第5章で詳しく説明していますので、そちらをご覧ください。ここでは一点凝視瞑想法を、集中の対象と「柔」の心で接するという観点から紹介します。

一点凝視瞑想法(トラタク)

ポイント 見るというよりは、「景色を目に映す」という感じで行なう



① 目をできるだけ緊張させないようにして、目に映る炎をじっと感じる



② 上半身の緊張がなくなったら目を閉じて、まぶたの裏に映し出される炎の残像を見つめる

CamScannerでスキャン

◯瞑想を深めることを「欲する」

瞑想は、一朝一夕で極められる代物ではありません。何年もかかって少しずつ深めていくようなものです。それだけ難しいことに挑むわけですから、困難を乗り越えるだけの情熱や気力、動機、やる気が必要です。

ロウソクの炎に向かう前に、まずしっかりとした目的意識を持つこと。これが必要不可欠です。よいパフォーマンスを引き出すための、準備運動になります。

◯炎を自分のことのように「感じる」

自分とロウソクの炎を分離し、「自分がロウソクの炎を見ている」という感じがあるうちは、まだ本当の「集中」ではありません。自分とロウソクが分け隔てなく、あたかも身体の一部であるかのような気持ちで集中するのです。

人間関係でたとえると、相手と完全に打ち解けて深い信頼関係が築けている、そんな感じでしょうか。すると、相手に対してさらに興味や好奇心が湧き、相手のことをもっと知りたい、もっと理解したいと思うのではないでしょうか。

同じような気持ちをロウソクに向け、ただその光という刺激を目に受け取るのです。「集中」という言葉からは、肩に力を入れてがむしゃらに取り組むイメージを連想しますが、これまでお伝えしたように、瞑想ではそのような集中は行ないません。あくまでも「柔」の思想がベースになることを押さえておいてください。

○どのような感覚でも「認める」

瞑想には雑念がつきもの。ロウソクの炎に集中しているつもりが、ついつい気になっている仕事のことを思い出したり、頭の中で企画を練ったり、今日の夜は何を食べようか考えたり、私たちの心はまるで雑念の宝庫です。ですから雑念とどう付き合えばいいか、その接し方が運命を分けます。

雑念を完全に否定し、一切排除しなくてはならないという厳しい考えでは、自と他を分離する心しか生み出されません。集中の対象にも否定的になり、一体感は得られないでしょう。

ここで大切なのは、大らかな気持ちです。あらゆる刺激を認め、許し、受け入れること。相手を理解するステップです。相手の言い分を認め、思いどおりにいかない状況を

受け入れる気持ちで接してこそ、瞑想は深いものになります。

ロウソクの炎、ゆらゆらと揺れる炎、生み出される熱や光のエネルギーを一切合切、大きな気持ちで見守り、受け入れます。すべて自分の大きな懐へと招き入れ、吸収するような気持ちになりましょう。

ただし、単に認めるだけでは受け身になりすぎです。あらゆるものに流されすぎて、眠気に支配されることになります。重要なのは、そのバランス。慣れないうちは「欲する」段階に戻ってやる気を出し、対象を否定せずによく「感じ」、そして「認める」というふうに繰り返しから、瞑想を深めていきましょう。

「柔」により瞑想を深め、瞑想を通して「柔」に至る

姿勢や呼吸法を改めたり、雑念を追い払ったり受け入れたり、あれやこれやと試行錯誤しながら瞑想を行なった先では、一体何が待っているのでしょうか。

瞑想を深めていくプロセスの中で、私たちは感覚が非常に繊細になっていくのを感じ

CamScannerでスキャン

ます。これまで勝手に思い込んで、信じて疑いもしなかった価値観や先入観が当たり前のものでなくなります。目に映るものや聞こえる音、感覚、触感といったさまざまな刺激は、言葉や意味から切り離され、刺激が刺激でしかなくなり、心には心地いい感覚が漂い続けるのです。

やがて淀みがなくなり、「自我の死」、つまり「自分」という感じが完全に消滅した状態を体験することになります。決して怖いものでも不安なものでもありません。ただすべてが自然に摂理に従って、揺れ動いている世界。「自」も「他」もなく、すべてがひとつになって溶け合うような、とても心地よくて穏やかで、幸せな状態です。

木は木であることをただまっとうし、川は川であることをただまっとうする。まったく同じように、自分は自分をただまっとうしている。その流れに対して不安に逆らうのではなく、脳を最大限に休ませながら流れに身を委ね、そういった成り行きを大らかな気持ちで見守っている。瞑想を深めた先で得られる実感は、そういった実感以上の何ものでもありません。128～129ページで「十牛図」というものを紹介していますが、この9枚目の絵が、まさにこの境地の本当の意味を表しています。そこにたどり着いて、結局目の前には自然が広がっていることに気づくのです。

CamScannerでスキャン

というような「実感」ですが、スイッチをオフからオンに切り替えるように突然得られるものでないことは、これまでの話から十分おわかりいただけたでしょう。「柔」の心を持ち、進んだと思ったら戻り、また少し進み、気の遠くなるほど地道な積み重ねによって徐々に培われていくものだということが、じんわり感じられてくるはずです。言い換えると、「柔」の心で瞑想を繰り返し、究極に深まって最後に手にするものは、ありのままを尊重する「柔」の心。

「柔」によって瞑想を深め、瞑想を通して「柔」という結論に至る、ということなのです。

どんなに有能な情報通でも、得られる情報には限りがある

瞑想の深い境地の中で、私たちは「自分」の正体が「意識」であり、その「意識」がすべてのものと根っこでつながっていることを実感します。これがいわゆる、「大宇宙と小宇宙の合一」「梵我一如」「主客合一」といわれる境地です。もっと平たくいうと、「柔」という言葉に集約できます。「柔」こそが、瞑想で得られる最高の恩恵なのです。

CamScannerでスキャン

繰り返しになりますが、「柔」とは、「調和」を意味します。相手との間に信頼関係、一体感を築くという考え方です。
次のような人間関係にあてはめると、イメージしやすいと思います。

①自分の物差しや正しい・正しくないで物事を判断し、否定する人
②自分のことしか考えず、常に誰かを利用してやろうと目をギラつかせている人
③正しい・正しくないではなく、とにかく相手の気持ちを理解し、同じ視点で物事を考える人

この3人にうち、上司や部下にするなら誰を選びますか？　もちろん、③の人でしょう。相手のことを自分のことのように親身になって考え、思いやり、できる限りのことをして尽くしてくれる人に対しては、逆にこちらも、その人のために何かしてあげたいと思うものです。その人が困っていたら自分のことのように心配し、自然と手を差し伸べるのではないでしょうか。
これまでいろいろと難しい話が出てきましたが、簡単にいうと「柔」とはそういう状

CamScannerでスキャン

線です。「自」と「他」の境界線を越える。自分と相手の間に隔たりはなく、相手のことを自分と同じように考える。自分がそういう感じであれば、相手も同じように感じてくれる。この一体感こそが、「柔」の本質なのです。

「柔」の気持ちをあらゆるものに対して持てるようになったとすれば、これが「大宇宙と小宇宙の合一」となります。「大宇宙」「小宇宙」というと、なんとも超人的な印象を受けますが、難しく考える必要はないのです。

人間の情報処理能力には限界があります。大宇宙にあるすべての星の動きや、地球にいるすべての生物の気持ち全部を同時に意識し続けることなど、不可能です。世界中を飛び回り、何カ国語も話せるようなビジネスパーソンでさえ、宇宙規模で見れば、得られる情報はほんのわずか。私たちが人間である以上は、どこかしらに意識をフォーカスし、情報量を制限して、その一部としかコンタクトするしかないのです。

結局、私たち人間が接することができる大宇宙というのは、日常生活の中の限られた空間なのです。その限られた範囲の中にいるすべての人や物事に対し、「柔」の気持ちで接することができれば、それが大宇宙との調和になります。

CamScannerでスキャン

大宇宙と小宇宙の合一

全宇宙のすべての
出来事を、同時に
認識することなん
てできない

今、意識をフォーカス
している対象と、「柔」
の気持ちで接する

瞑想を深めるために、方法論として必要だった「柔」ですが、深い瞑想を経てさらに深い「柔」の心が持てるようになり、「柔」の心で生きていけるようになる。これこそが、ヨガの目指す境地といえます。

生き馬の目を抜くような厳しい競争社会では、ともすると周りに流されたり、他者を顧みず強引になったり、打ちひしがれて目標を見失うようなこともあるでしょう。仕事が大きければ大きいほどプレッシャーがかかってストレスになります。足を引っ張って邪魔をしようと人もいるはずです。成功を収めた人たちが瞑想を実践しているのは、そんな世の中においても「柔」の心を忘れず、心の拠りどころにしたかったからかもしれません。

column

禅と瞑想

今や国内のみならず、海外のビジネスパーソンや経営者など、世界中の人から絶大な人気を得ている禅。iphoneのコンセプトだともいわれる禅ですが、実は「ヨガの本来の姿」をそのまま残した伝統的なメソッドであることをご存じでしょうか。

禅宗が誕生したのは、およそ1500年前。開祖は菩提達磨（ぼだいだるま）。そう、ご存じ達磨大師です。菩提達磨をインド式に読むと、「ボーディダルマ」になります。「ボーディ」とは「ブッダ」とほぼ同じ意味ですので、すなわち「悟った人」ということになります。

ダルマは、ブッダの教えをちゃんと理解するために、ブッダが悟りを得た時と同じ体験、瞑想が必要である——つまり仏教の原点である「瞑想」という取り組みに回帰していったのです。ブッダと同じように瞑想を行なえば、ブッダと同じ考え方ができる。とすれば、ブッダが説いた教えは必要なく、ひたすら瞑想することで同じ境地が得られる、と考えたのです。

ダルマはその後9年間、洞窟の岩壁に向かって瞑想を続けました。

CamScannerでスキャン

禅宗の教義を表す言葉に「不立文字」という四字熟語があります。「言葉や意味はいらない。そのようなものはむしろ解釈の相違や誤解を招き、争いの元になる。それよりもひたすら座り、瞑想することだ」という意味です。この四文字に、禅のすべてが集約されているといっても過言ではありません。

ブッダがインド哲学を探求するために行なった瞑想。これはまさしく、ヨガが生まれたところに行われていた古典的な瞑想です。そういった意味で、禅はヨガ本来の姿を現代にそのまま伝える、貴重なメソッドともいえます。「哲学とは教わるものではなく、自らの経験でもって実感するものである」というコンセプトも、まさにヨガそのものといえるでしょう。

なお、「瞑想」は、サンスクリット語で発音すると「ディアナ」になります。中国に持ち込まれた時に漢字で訳され、「禅那」となりました。さらに「禅那」が「禅」と略されたことを鑑みると、「禅」＝「瞑想ヨガ」であるといえるのです。

第4章

「心」を変えたければ、呼吸を変える

CamScannerでスキャン

いくらポーカーフェイスでも、呼吸だけは偽れない

瞑想とは一体何なのか、どうすれば深まるのかがわかったところで、早速坐法を組み、瞑想の世界へ。「柔」の心が欠かせないと肝に銘じ、「欲する」「感じる」「認める」の3つのバランスをはかる……と書くのは簡単ですが、実際そう容易にはいきません。どうしても「欲する」気持ちが湧いてこなかったり、つい眠くなって「感じる」ことが散漫になったり、集中しようと必死になるあまり「認める」気持ちになれなかったり。これでは雑念がどんどん湧いてきて、収拾がつかなくなる一方です。毎日瞑想を続けていれば、調子のいい時と悪い時の差もわかってくるでしょう。いい感じに頭が空っぽになって爽快感が得られる日もあれば、やるだけ時間のムダという日もあると思います。

その明暗を分けるカギとなるのが、「呼吸」です。

私たちの心と呼吸は非常に密接に関わり合っていて、常に100%同調しています。たとえば発表会など衆人の前で発言しなければいけない時、いくらポーカーフェイス

を装っていても鼓動は高鳴り、息にも乱れが生じます。クライアントに詫びを入れるようなシーンでは、感情を押し殺すとともに息も押し殺すでしょう。ひと仕事を終えて心が解放されると、呼吸は自然と大きくゆったり。呼吸とはまさに心の状態を映し出す鏡、心と息の調子は一心同体なのです。

こうした「心と呼吸深い結びつき」を利用し、呼吸を使って心のコントロールをしようと確立されたのが、「ヨガ式呼吸法」です。実際にヨガを始めた方の多くが、「呼吸がわかるようになってきたら、ポーズが上手になった」「呼吸法を変えたら、瞑想も深まった」と、呼吸の大切さを口にされます。

では、なぜ「呼吸」がそれほどまでに心に対して影響力を持っているのか、紹介していきましょう。

呼吸を整えると、心が鎮まり落ち着きを取り戻す

ヨガの世界では、心の動きも身体の動きも、すべての働きは「プラーナ」——中国的

にいえば「気」、科学の分野では「エネルギー」――が引き起こしており、呼吸には「プラーナ」をコントロールする力があると考えられています。

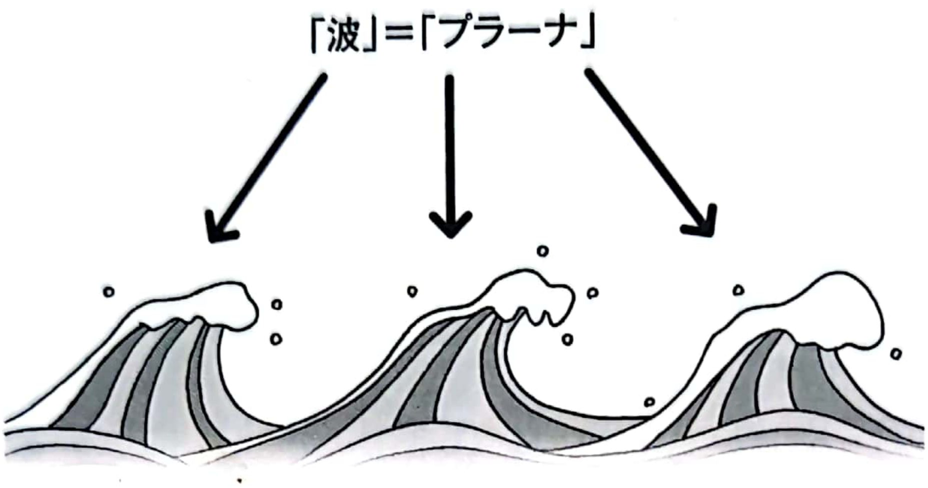
エネルギーという言葉を辞書で引くと、「力を出すもと・精力・活動力」「物体や物体系が持っている仕事をする能力のこと」とあります。つまり、「何かを変化させる能力」です。プラーナは「生命エネルギー」と狭義に訳されることがありますが、東洋の世界では生命と物質を区別しないので、心身の働きを含め、森羅万象のあらゆる変化を引き起こす力のことを「プラーナ」と呼んでいます。

心の波は、プラーナの働きによって生じる現象です。身体もまた、プラーナがつくり出しているものです。ですから、プラーナを制御できれば心身のコンディションも調整しやすくなります。そのカギを握っているのが、「呼吸」なのです。

「呼吸」は、私たちがこの世に生まれた瞬間からあの世へと旅立つ瞬間まで、絶え間なく繰り返されます。同じく生命活動に欠かせないのが、「鼓動」です。「鼓動」は意思の力でコントロールできませんが、「呼吸」は運動神経を介して、ある程度思い通りに制御できます。

仕事に追われて目が血走り、肩はガチガチに凝って血の巡りが滞り、焦りで心臓がバ

心と呼吸の関係



身体・呼吸・心は、すべてプラーナの振る舞いであり、
お互いに影響し合う

クバク、というように身体のプラーナが乱れていると、その影響を受けて心も同じような状態になっていきます。そんな時、呼吸を調整してペースダウンしていくと、乱れていたプラーナの流れも落ち着き、心が鎮(しず)まり落ち着きを取り戻します。これがヨガ式呼吸法の最大の狙いです。

呼吸は、身体のプラーナの指揮者。重要なペースメーカーであると同時に、瞑想を深めるうえでの頼みの綱。ともすれば机上の空論になりかねない瞑想の哲学を、実現へと近づける可能性を有しているのです。

では、呼吸をどうコントロールすれば心を鎮め、瞑想を深めることができるのか――

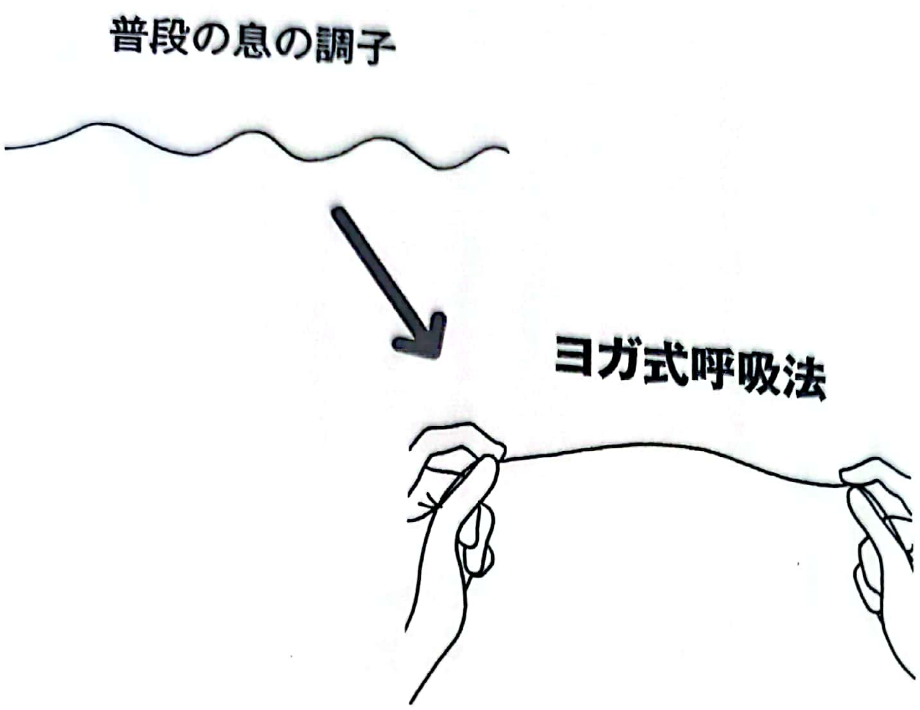
―、このあたりを詳しく見ていきましょう。

そのヒントが、呼吸法の原語である「プラーナーヤーマ」という言葉に隠されています。「プラーナーヤーマ」は、「プラーナ」と「アーヤーマ」の2つに分けられます。「プラーナ」とは、前述のとおりに森羅万象をつくり出すエネルギーのこと。「アーヤーマ」とは、「伸ばす・止める」という意味のサンスクリット語です。ですから「プラーナーヤーマ」は、「プラーナの流れが止まるぐらいに長く伸ばしていく」と訳せます。これが、私たちがヨガ式呼吸法と呼んでいるものです。

97ページのイラストをご覧ください。波打っている糸が、私たちの普段の息の調子だとしましょう。ヨガ式呼吸法は、その糸の両端を手で引っ張って伸ばし、真っすぐにしていくようなイメージです。ヨガ式呼吸法というと、息を深めていくものだと思っている方も少なくないようですが、実際には息を長く、浅くしていきます。

プラーナの起伏は小さくなって穏(おだ)やかになり、息はゆったりとペースダウン。心の働きもどんどんペースダウンし、感情や思考の起伏が小さくなります。心の波が鎮まるので、瞑想も深まります。

というように、「息を引き伸ばしていく」のが「プラーナーヤーマ」の狙いであり、



瞑想を深める秘策なのです。

ただし、呼吸法を行なう際に忘れてはいけないのが、やはり「柔」の心。呼吸についてよく知り、一体感が得られるまで感じ、理解を深めます。

そして、人事を尽くして天命を待つ。できる限りのことを尽くし、その後にやさしく見守ってあげることが必要です。

深い呼吸で、「呼吸」の凝りや緊張を解きほぐす

私たちの普段の息は、抑圧されてガチガチに緊張しています。なぜなら、社会を生きていくうえでどうしても人前にさらけ出すことができない欲望や感情を、息を押し殺すことで封じ込めているからです。表面的にでも良好な人間関係を築くための処世術ですから、仕方ないといえば仕方ないことです。欲望と理性が組み合えば、理性は連敗確実。押し寄せる欲望の波を抑え込むには、息を抑圧してプラーナの流れを閉じ込めなくてはいけないのです。

それゆえ、私たちの息はいつも緊張を強いられています。ですから、そのままいきなりゆったりした呼吸をしようとしても、それは叶いません。初めに、がんじがらめになった呼吸の呪縛を解き放つことが必要です。

そのためにこそ必要になってくるのが、深い呼吸なのです。

たとえば頑固な肩凝りをそのまま放置していても、症状は一向によくなりません。し

かし、ストレッチやマッサージをして凝りをほぐし、緊張を解いてやると、肩は軽くなって気持ちがよくなるでしょう。

呼吸も同じです。初めに深い呼吸をすることで、抑え込んでいた緊張から解放させてあげるのです。すると内側から凝りがほぐれ、心身ともに自然とリラックス。自然と息も柔らかくなります。

ご注意!「完全呼吸法」をする際の5つの原則

深い呼吸をし、呼吸の緊張をほぐすためにあるのが、「完全呼吸法」です。ヨガを代表する呼吸法で、肺の機能をフルに使って行ないます。呼吸器の緊張を取り除き、抑圧していたあらゆる感情を解放するという、素晴らしい効果があります。ただし、実践する前に、必ず知っていただきたい注意事項があります。

呼吸はプラーナに対して絶大な影響力を持っていることは、これまでお話したとおり。ですから、間違った呼吸法で呼吸を乱すと、心身に悪影響を及ぼすことにもなりか

ねません。

長い息を目指して、息苦しいのに無理やり呼吸を長くすると、瞑想が深まるどころか酸欠で全身が疲れてしまったり、意識が朦朧とする場合があります。力任せに息を吸い込んだり吐き出したりすれば、肺や呼吸に関わる筋肉を傷める可能性だって否めません。それがプラーナの流れを悪化させ、よかれと思ってやっているのに、かえって心や身体を緊張させることにもつながります。呼吸を侮るのは、危険です。

いわば呼吸は、諸刃の剣。そこで、安全かつ効果的に行ない、よい面を上手に引き出すための原則を5つにまとめました。これらに十分注意して、急がず焦らず、段階的に取り組んでいってください。

原則1　基本は鼻呼吸

ヨガ式呼吸法での大原則は、一部の特殊なものを除き、すべて鼻で行ないます。鼻だけで静かに呼吸できるよう、練習していきましょう。

口呼吸は一度にたくさんの「量」の呼吸ができますが、のどの粘膜が乾燥し、免疫効果を低下させてしまいます。対して鼻呼吸は、呼吸の「質」を高める働きがあります。

こうした役割の違いも覚えておいてください。

原則2 気持ちのいい呼吸を

「呼吸法をするぞ！」と意気込むのはNG。型にこだわり、「剛」の気持ちで取り組んでいては、どうしても肩に力が入って緊張を誘います。これでは、せっかく緊張を解きほぐしたいのに、逆に凝りを増してしまうことに。本末転倒です。

「柔」の心で身体の動きを感じ、結果として生じる「息」という風の流れを感じる——シンプルにいえば、気持ちよく呼吸すること。それが大切です。

原則3 姿勢が大切

できるだけ身体の中心、下腹や骨盤の中央から力を発して姿勢を正しましょう。この時、上半身はできるだけリラックスさせるのがコツ。力まず、最小限の力で背筋を伸ばすことが、呼吸を深める助けとなります。

姿勢については次章のテーマですので、そこで詳しく説明したいと思います。

CamScannerでスキャン

原則4　呼吸の前後にポーズを行なう

慣れないうちは、うまく呼吸できなくて当然。これまでの習慣や蓄積した緊張で、心や身体のプラーナが乱れているからです。めげることはありません。頑固な身体の緊張を残したまま呼吸法を行なっても、呼吸器の緊張を招くような逆効果も考えられます。

そうならないためにも、呼吸法をする前に、第5章で紹介する太陽礼拝のポーズなどを行なって、全身の緊張やこわばりを取り除きましょう。身体を繊細に感じることに慣れることにもつながります。

瞑想終了後もやはり、全身のこわばりや緊張をポーズで取り除きましょう。

原則5　最初はポーズ中の呼吸から

これも第5章のテーマになりますが、ビギナーの方はまず、ポーズを取りながら呼吸法の練習するのが一番。ヨガのポーズに見られるあの独特な動作は、実は呼吸を深めるようにできているのです。

呼吸によって多少こわばりが生じても、ポーズをすることで緊張が緩和されます。さらに、身体を動かすことでエネルギーを消費するので、自然と呼吸が深まるようにもな

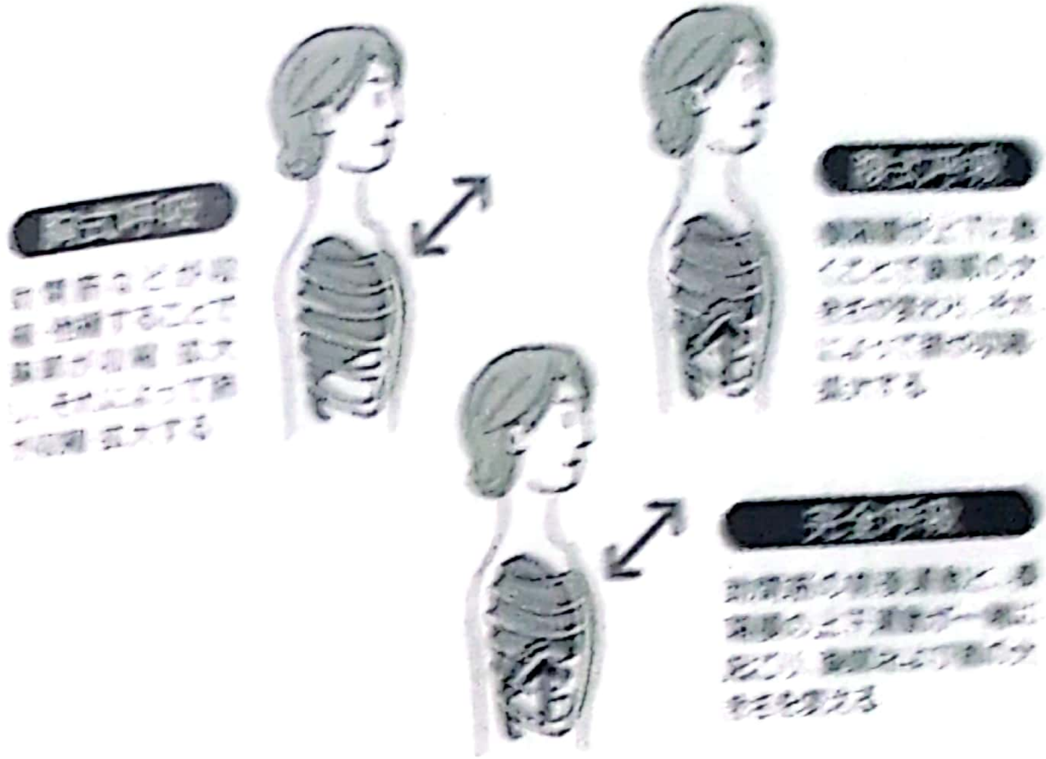
るのです。
呼吸を深めるには、まずポーズ中にしっかり呼吸法ができるようにしましょう。

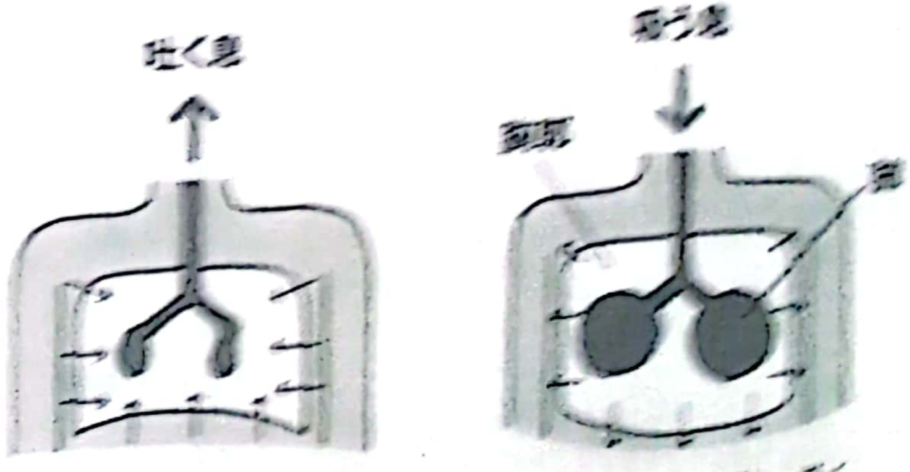
「胸式呼吸」と「腹式呼吸」をちゃんと使い分けられる？

初めに呼吸のメカニズムについて、簡単にふれましょう。
完全呼吸法は、平たくいうと「胸式呼吸」と「腹式呼吸」を組み合わせた呼吸法です。
肺は全身の細胞に酸素を供給するため、大きく膨らませて新鮮な酸素を吸い込みます。そして細胞のゴミを吐き出すため、小さくなって息を吐き出します。しかし、肺そのものには筋肉がないので、自力で動くことができません。そのため、両方の肺は胸郭（きょうかく）という、肋間筋（ろっかんきん）や横隔膜など呼吸筋と呼ばれる筋肉がすっぽり包み込み、部屋のようになっています。これが広くなったり狭くなったりすることで、肺の中の空気を出し入れしているのです。
胸郭の動きは、主に2種類あります。

CamScannerでスキャン

呼吸のメカニズム


肋間筋などが収縮・弛緩することで胸郭が収縮・拡大し、それによって肺が収縮・拡大する


吐く息
吸う息
胸郭
肺
胸郭が小さくなると、高まった圧力を減らすために、肺から空気が出る
胸郭が大きくなると、低くなった圧力を高めるために、肺に空気が入る

ひとつは肋骨が膨らみ萎む動きで、これが「胸式呼吸」です。もうひとつは、胸郭の底ぶたにあたる横隔膜が上下する動き。これが「腹式呼吸」になります。私たちは普段、無意識のうちに、これらをミックスした呼吸を行なっています。

「完全呼吸法」を学ぶ前に、「胸式呼吸」と「腹式呼吸」について、もう少し具体的にみていきましょう。

肋骨の動きで肺が拡大・収縮する胸式呼吸法

胸式呼吸は、肋間筋などが収縮・弛緩することで肋骨が広がったり、挟まったりし、このことで肺が拡大・収縮する呼吸です。肋骨が左右に広がり吊り上がると肺が大きくなって息が吸いこまれ、下がると肺は小さくなって息が吐き出されます。

ここで、胸式呼吸を体感するのにぴったりのエクササイズ「太鼓橋のポーズ」を紹介します。行なう際は、必ず肩をリラックスさせるのがポイントです。少しでも肩や首、頭などに緊張を感じたら、ポーズを中止してください。

胸式呼吸法の練習に適したポーズ
太鼓橋のポーズ

この動きを繰り返し練習していると、息を吸う際に肋骨が吊り上げられ、それを緩めることで息を吐いていく、という感覚がよくわかります。

①足を腰幅に開いて仰向けになる。手はお尻の横に、手のヒラを下に向けて置く

②1回、深呼吸する

③息を吸いながら、お尻から順に背中を持ち上げる

④身体を一直線に伸ばすような気持ちで胸をわずかに反(そ)**らせ、胸いっぱいに息を吸い込んだら、この姿勢で1回深呼吸する**

⑤息を吐きながら、①の姿勢に戻る。これを1〜3分ほど繰り返す

ポイント

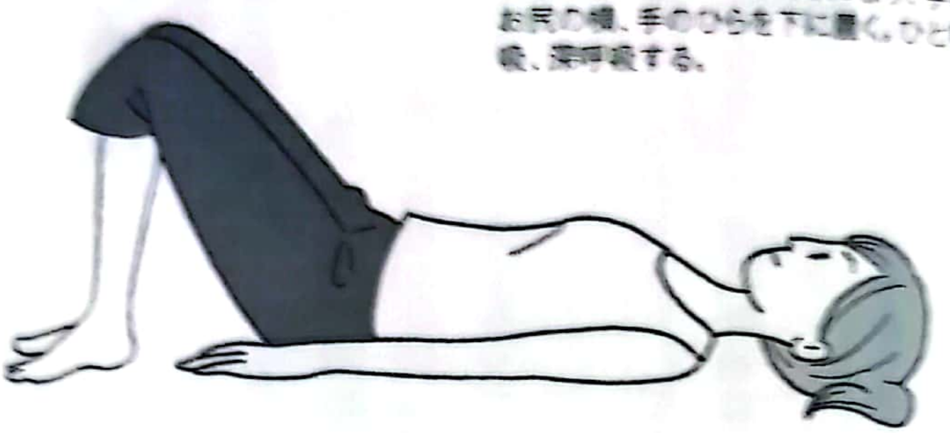
首は常にリラックスさせておくこと

CamScannerでスキャン

太鼓橋のポーズ

ステップ1

足を肩幅に開いて仰向けになり、手はお尻の横、手のひらを下に置く。ひと呼吸、深呼吸する。



ステップ2

息を吸いながら、お尻から順に背中を持ち上げる。身体を一直線に伸ばすような気持ちで、胸をわずかに反らせて胸いっぱいに息を吸い込んだ後、この姿勢でひと呼吸、深呼吸をする。吐く息でステップ1に戻る

肋骨の動きが体感できるので、胸で深く息を吸えるようになります。

CamScannerでスキャン

横隔膜の上下動で行なう腹式呼吸法

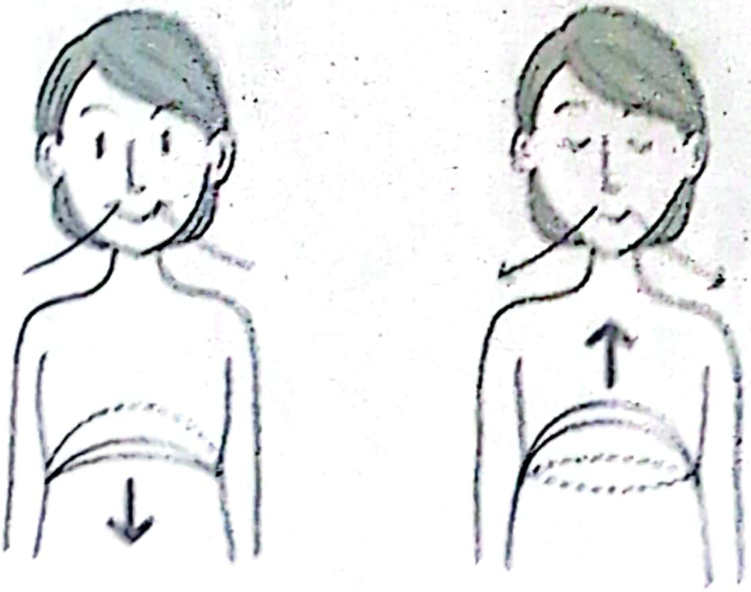
呼吸は生命活動に欠かせないものですから、肋骨が折れて動かなくなった場合に備え、横隔膜の上下動による腹式呼吸で息ができるようになっています。

横隔膜は肺と内臓の部屋を仕切っている筋肉で、雨傘のような形をしています。横隔膜が持ち上がると肺は小さくなって息が吐け、下がると肺が大きくなるので息が吸えるのです。

この腹式呼吸、いざ行おうとしてもやり方がイマイチわからない、という人もいると思います。お腹を使った腹式呼吸は、胸式呼吸と胸の動き方が正反対になるので、戸惑うのも無理ありません。

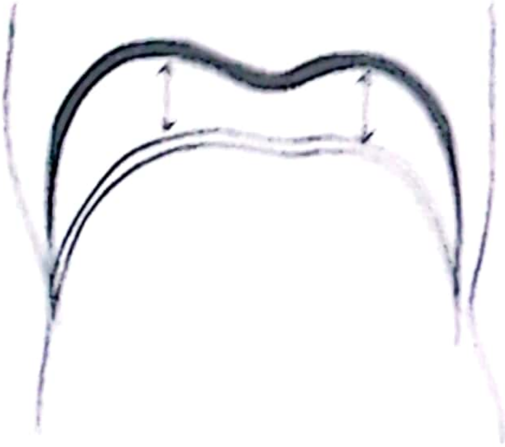
まずは息を吐く際。お腹をゆっくりとへこませながら行ないます。へこませることで内臓が圧迫され、横隔膜が持ち上がるので、深く息が吐けるのです。この時、できれば胸は動かさないようにしましょう。

腹式呼吸のしくみ



横隔膜が下がると、
肺は大きくなるので
息が吸える

横隔膜が上がると、
肺は小さくなるので
息が吐ける



横隔膜の動き

息を吸う時は、へこませていたお腹を緩め、かすかにお腹を膨らませるようにします。横隔膜が下がって肺が広がり、息が吸い込まれていきます。いずれも、肩をリラックスさせながら行なうことが大切です。

それでも難しいと感じる方には「赤ちゃんのポーズ」で、腹式呼吸の練習をしてみてください。

腹式呼吸法の練習に適したポーズ
赤ちゃんのポーズ

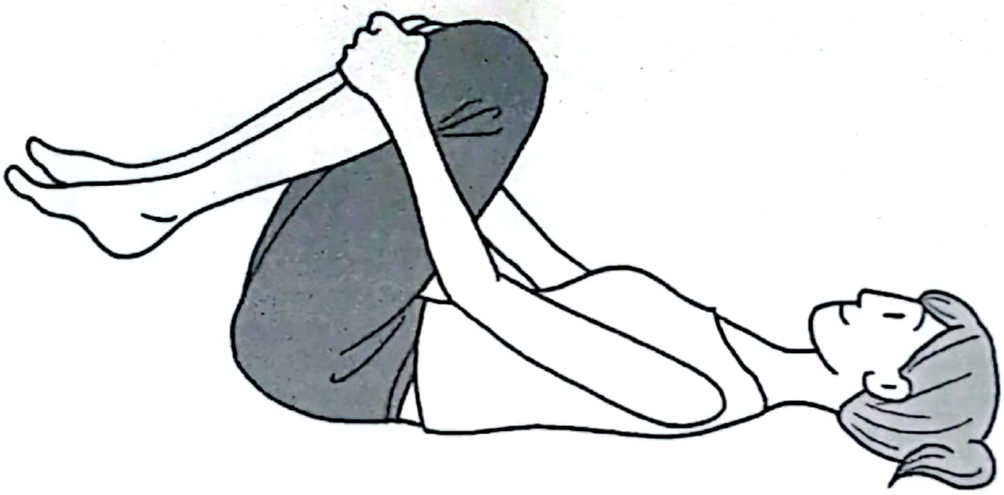
この動きを繰り返し練習していると、肋骨とお腹の動きがよくわかります。横隔膜で息をする感覚が得られ、腹の底から深く息を吐けるようになります。

①仰向けになって両ヒザを曲げる
②左右のヒザをそれぞれの手で外側からつかみ、1回、深呼吸
③息を吐きながら頭を持ち上げ、額をヒザに近づける。お尻は可能な範囲で持ち上げる
④お腹をへこませながら息を吐ききったら、口からあとひと息吐き出す

赤ちゃんのポーズ

ステップ1

仰向けになって両膝を曲げ、その膝をおのおのの手で握るように外側から持つ。ひと呼吸、深呼吸する。



ステップ2

息を吐きながら、頭を持ち上げて額を膝に近づけ、お尻も持ち上がる範囲で持ち上げ、お腹をへこませながら息を吐き切った後、この姿勢でひとつ深呼吸をする。吸う息でステップ1に戻る。

CamScannerでスキャン

⑤息を吸いながら、②の姿勢に戻る。これを1～3分ほど繰り返す

ポイント

③の時、首がつらかったら頭を持ち上げなくてもＯＫ

胸式呼吸＋腹式呼吸の「完全呼吸法」4つのステップ

胸式呼吸法と腹式呼吸法が気持ちよくできるようになったら、いよいよ完全呼吸法に取り組んでいきましょう。

完全呼吸法は、単純にいえば胸式呼吸と腹式呼吸を組み合わせ、肺の機能をフルに使って行なう呼吸法です。２つの呼吸を効果的にミックスすることで、より深くゆったりとした呼吸を可能にします。

ここでは詳細な方法に加え、その時の「気」の流れがどう変化するかも紹介します。「気」の流れとは、プラーナの流れのことです。これを意識することで、呼吸や心だけでなく全身のプラーナの流れを調整することができ、それが呼吸や心の調整に結びつい

ていきます。

呼吸の緊張をほぐす「完全呼吸法」のやり方

ステップ1～4を、1～3分ほど繰り返し行ないましょう。

最初からたくさん吸おう、たくさん吐こうとは思うのではなく、あくまでの気持ちのいい範囲で行なうことがポイントです。慣れてきたら、少しずつ呼吸を深めていってください。

ステップ1 息を吐き切る

まずは肺を完全に空にする動きから見ていきましょう。

息を吐き切る動作は、肋骨を引き下げることからスタートします。「赤ちゃんのポーズ」の動きを思い出してください。力まず肩の力を抜きながら肋骨を下げていき、ある程度下がったら、お腹を身体の奥にへこませて横隔膜を吊り上げるようにします。する

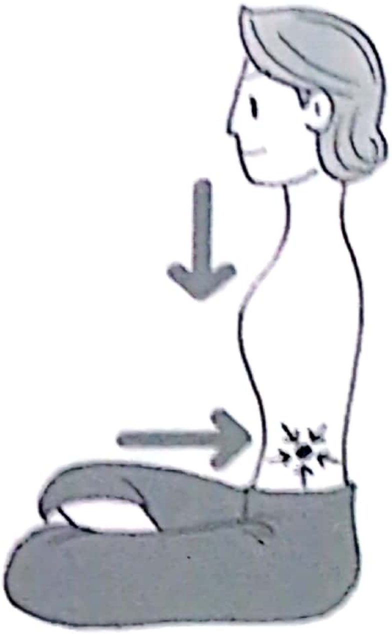
完全呼吸法　→ 身体の動き → 気の流れ

[illegible]息を吐き切る

[illegible]のポーズを思い出しながら、肋骨[illegible]いていく。肩はリラックスさせた[illegible]ある程度肋骨が下がったら、お腹を[illegible]ます。横隔膜を吊り上げるようにす[illegible]こうすると肺が空っぽになる。最期に、[illegible]（えいんぶ）のあたりを軽く引き上[illegible]ようにイメージすることで、腹圧が高[illegible]、下腹の奥に充実感がみなぎる。大[illegible]として気合いを入れるときと同じよう[illegible]お腹の感じ。

【この時の気の流れ】

[illegible]重心である、下腹部の奥の［丹田］[illegible]けて、四方八方から気が集まり、下[illegible]が穏やかに高まっている状態で[illegible]。このお腹の充実感を感じることが大[illegible]です。

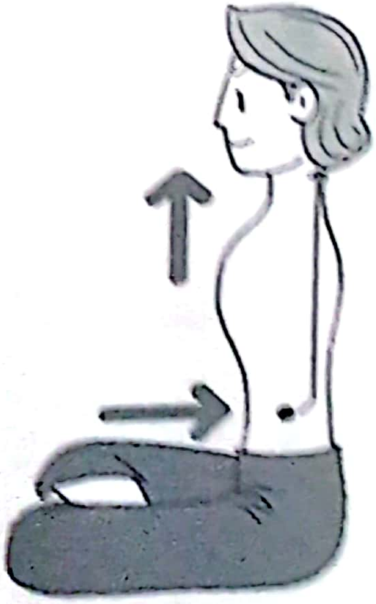


[illegible]息を吸い始める

[illegible]お腹まわりの力をゆっくりと抜き、肺の[illegible]から空気が満たされていくのを感じる。このとき、横隔膜がゆっくりと下が[illegible]、同時に肋骨が左右に膨らみ始めるのを感じる。

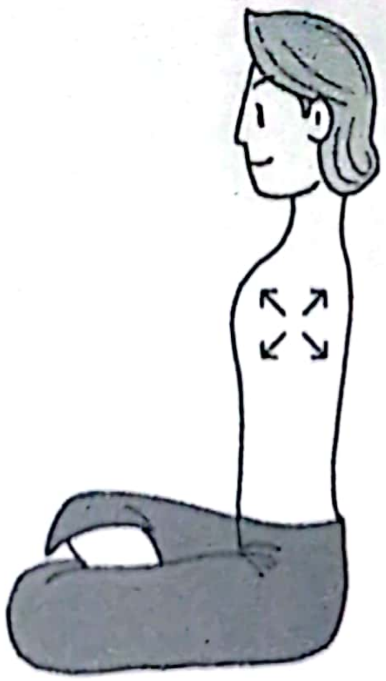
【この時の気の流れ】

[illegible]下腹の奥にため込まれた気が、吸う息とともに背骨の中央から腰、そして背骨を[illegible]上がっていきます。



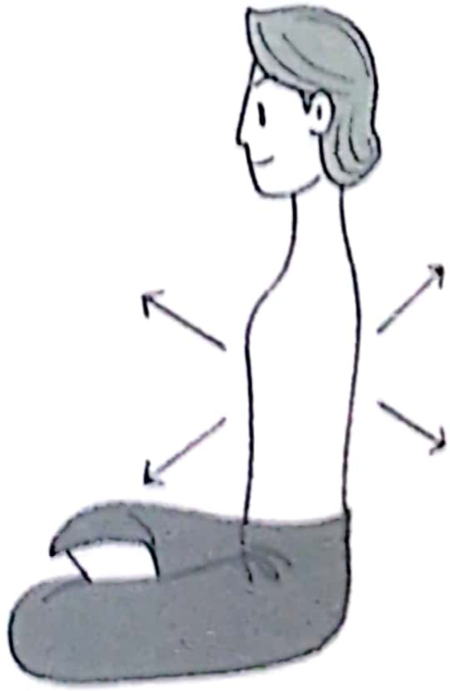
③息を吸い切る
息を吸っていくにつれ、自然と肋骨が左右に広がり、持ち上がってくる。このタイミングで太鼓橋のポーズを思い出し、胸を広げて少しだけ吊り上げて息を吸い切る。ただし、あまり首や肩に緊張が生じないよう、力みすぎに注意。

【この時の気の流れ】
背骨の中を上昇していた気が、胸の高さで放射状に広がり、肩やのどのあたりまで膨らんでいきます。



④息を吐き始める
吊り上げていた胸をリラックスさせて、ゆっくり下ろしながら息を吐き始める。大きな仕事が片付いたときや、温かい温泉に入って、いいため息を「はぁ〜」ともらすときのように、肩の荷を下ろして上半身全体がゆるみ、精神的にもほっとするような気持ちで吐いていく。胸だけでなく、上半身すべてのこわばりがとけていく。

【この時の気の流れ】
胸からの気の広がりが柔らかい漂いとなり、自分の皮膚の範囲を越えて放射状に広がっていきます。



と、肺は肋骨と横隔膜の両方から収縮されるので、息を吐き切って空っぽになります。
最後に、肛門や会陰部など、骨盤底（１３９ページ参照）を軽く引き上げるようにイメージします。こうすると腹圧を高めることができ、下腹の奥が引き締まってやる気がみなぎります。大声を出して気合を入れるのと同じような感じです。その時の感覚を意識しながら行なうといいでしょう。

気の流れ

下腹部の奥に、身体の重心である「丹田」があります。この「丹田」に向けて四方八方から気が集まり、下腹の圧力が穏やかに高まっている状態です。お腹にこの充実感を感じることが、このステップの肝です。

ステップ2　息を吸い始める

腹圧をかけて息を完全に吐き切ったら、お腹の力をゆっくりと抜いていき、肺の底から空気が満たされていくのを感じながら息を吸っていきます。
この時、横隔膜がゆっくりと下がり、肋骨が左右に膨らみ始める感覚を味わってください。

気の流れ

下腹の奥にため込まれた気が、吸う息とともに骨盤かの中央から腰、背骨を通って上がっていきます。

ステップ3 息を吸い切る

息を吸い込んでいくと、肋骨は自然と左右に広がり、持ち上がってきます。ここで、「太鼓橋のポーズ」の動きを思い出しましょう。胸を広げ、少しだけ吊り上げるようにして息を吸い切ります。

この時、力みすぎて首や肩があまり緊張しないように注意しましょう。

気の流れ

背骨の中を上昇していた気が、胸を広げることで胸の高さで放射状に広がります。そして肩やのどのあたりまで膨らんでいきます。

ステップ4 息を吐き始める

息を吐き始める際は、とにかくリラックスするのがポイント。吊り上げていた胸をな

で下ろしながら、ゆっくり息を吐き始めます。

たとえばピンチをくぐり抜けた時や、温かい温泉に入った時、「はぁ〜」とポジティブなため息をもらすことがあると思いますが、まさにその感覚。肩の荷を下ろして上半身が緩み、気持ちがほっとするような感じで息を吐いていきます。すると、上半身のあらゆる緊張やこわばりがなくなっていく様子が感じられるでしょう。

気の流れ

胸からの気の広がりが柔らかい漂い（ただよ）いとなり、自分の皮膚の範囲を越えて、放射状に広がっていきます。

いよいよ「瞑想を深める呼吸法」にチャレンジ

完全呼吸法がある程度気持ちよくできるようになったら、次のステップに向かいます。

55ページで「プラーナーヤーマ」、つまり「プラーナ（「気」や「エネルギー」）の流

れが止まるぐらい長く伸ばしていく」ことについてお話ししましたが、この「プラーナーヤーマ」を目指して、呼吸と心を鎮めていきましょう。

そのための方法が、「瞑想を深める呼吸法」です。6つのステップに分けて紹介していきます。

ただし焦りは禁物。「柔」の心を忘れず、自然な呼吸を感じ、少しずつ呼吸を深めていってください。繰り返し練習することで「柔」の心がさらに深まり、瞑想も自然な形で深めていくことができるようになるのです。

呼吸を意識する「瞑想を深める呼吸法」のやり方

私たちは普段、呼吸についてあれこれ細かく考えることなく、生活しています。ですが少し意識するだけで、当たり前だと思っていた呼吸に対する見方が変わることでしょう。

もし呼吸法を行なっている際、緊張やこわばり、不快を感じたら、それは正しい呼吸

CamScannerでスキャン

ができていないサイン。一旦その呼吸法はストップし、次章で紹介する姿勢の調整や、ポーズを行なうことから始めてみてください。

1日何分と厳密に決めることはありません。朝起きてすぐ、通勤電車の中、職場のデスク、ちょっとした休憩時などに、気軽に実践しましょう。焦らず急がず、じっくりとマスターしてくことが秘訣です。

ステップ1　自然に呼吸する

ラクな姿勢で座ります。次章で紹介する理想の姿勢がベストですが、心地いいと思う姿勢であればOKです。

軽く目を閉じて、自然に、気持ちよく鼻で呼吸します。初めは呼吸が短くても、浅くても問題ありません。大切なのは、呼吸を楽しく味わうこと。

自然な呼吸ができているかは、上半身の力が抜けているかどうかでわかります。頭の pilot頂、目の奥、のど、首、肩、胸、みぞおちなどがリラックスできていれば大丈夫です。

ポイント

イメージの力を借りるのも手です。朝靄がかかる新緑の高原、コバルトブルーの海に白砂のビーチ、森の中の清らかな小川の流れ、山の頂上から見下ろす雄大な山々など、何でも結構です。自分に合ったイメージを思い描くことでリラックスし、呼吸をゆるめます。

ここでは、呼吸の長さや深さではなく、とにかく気持ちよく感じることが重要。何十分、何週間かかってもいいので、何度も練習に取り組んでください。

ステップ2 息の波を広げていく

自然と気持ちのいい呼吸ができるようになったら、息という波の流れを少しずつ広げていきます。どういうことかというと、ブランコが揺れている時、その流れをできるだけ妨げないようにしながら、少しずつ揺れを大きくしていくイメージです。

同様に呼吸も、あくまでの自然の流れを尊重しながら、ほんの少しの力を加えてより深めていくようにします。

ポイント

息を吸う時は「どこまで吸えるだろう」、息を吐く時は「どこまで吐けるだろう」という感じで息の終わりを意識していると、自然と息が深まります。力ずくで呼吸を深めているのではなく、見守りながらサポートする感じです。

また、ブランコが十分上がり切ってから下がり始める時に一瞬間があるように、息も折り返し地点に近づくにつれて息の出入りが少なくなり、深い静寂とともに一瞬息が止まる瞬間と出会えるはずです。

ステップ3 完全呼吸に近づく

ごく自然に、深くて気持ちのいい呼吸ができるようになったら、少しずつ完全呼吸に近づいている証拠です。

113ページで紹介した完全呼吸法の4つのステップ

(1)お腹を意識しながら息を吐き切る

(2)お腹の力をゆっくりと抜き、肋骨が膨らむのを感じながら、息を吸い始める

(3)胸を広げ、少し吊り上げるようにして息を吸い切る

④上半身を完全にリラックスさせた状態で息を吐き始める

これらを、気持ちよく感じる範囲内で、時間をかけながら深めていきます。

ポイント

あくまでも、「柔」の心で行なうこと。揺れているブランコを無理やり強く押したり止めたりするのは危険です。

いきなり完璧な呼吸を目指すのではなく、今の自分の呼吸を少しずつ深めていくようにします。息の出入りを味わい、呼吸の動きを楽しむように行なってください。

ステップ4 息という「風」を感じる

何度か完全呼吸の練習をしていると、やがてその動きに慣れ、頭を使わずに動きができるようになります。そうなったら、次は呼吸を「風」として感じていきます。

吸う息とともに少しずつ広がり、吊り上がっていく肋骨。肋骨がゆっくりと下がり、腹筋が収縮していく様子。そうした身体の動きを、呼吸単位のスローモーションで、鮮明に感じ取っていくのです。

動きへの集中が高まると、まるで息が生き物のように、勝手に動いているように見え

る瞬間がやってきます。自分の意思とは関係なく勝手に肺が動き、自然と息が繰り返される状態。それが、息の流れを「風」として感じられている状態です。

ステップ5 動きを見守る

ここまで集中が深まり、呼吸も深まっていくと、プラーナは大変穏やかで、ゆったりとして流れになってきています。

次は力を使って身体を動かしているのではなく、身体が欲するまま動くことを許し、それを見守るような感じ、つまり「ステップ1」と同じような呼吸に切り替えましょう。

コントロールして呼吸するのではなく、静かに見守るだけの呼吸です。身体が息の流れを欲し、自然に動いている様子を、ただただ見守るのです。

ポイント

自分の肺や息の流れは自分のものである、という意識を捨てましょう。波打ち際で、寄せては返す波を見るように、第三者の感覚で、息の流れを見守ってください。

ステップ6 動きを小さくする

深い呼吸を経て、より瞑想的な呼吸法へシフトしていくための、仕上げのステップです。

ただ心静かに息の流れを見守っていると、脳や身体中の筋肉がゆったりリラックスして酸素消費量が少なくなります。同時に、息も浅くなっていきます。

意図して浅くするのではありません。事の行く末を見守っているうちに、息をしているのか止まっているのかわからないくらいの、ごくごく小さい振り幅の呼吸を感じられるようになります。

そうした呼吸に同調し、心の動きも動いているのか止まっているのかわからないほどに鎮まります。やがては心が空っぽになり、瞑想が深まっていくのです。

ポイント

どんな息をしようと、どんな感覚が得られようと、すべてを大らかに受け入れ、やさしい気持ちで見守るようにしましょう。

column

『十牛図』に見るヨガ哲学の結論

『十牛図(じゅうぎゅうず)』は、禅を志す人が禅の境地に至るまでの過程を10枚の絵で表したものです。ここでいう「牛」とは、「本当の自分」や「悟りの境地」のたとえ。それらを求めて旅する牧人を通して、禅が深まっていくプロセスを表現しています。

わずか10枚の絵ですが、禅の道を知る素晴らしい教本といえます。

第一の図『尋牛(じんぎゅう)』：牛を探す旅に出る

牧人が牛を探す旅に出る図です。牛とはつまり「本当の自分」。まだそれに会えず、どこへ行けばいいのかもわからず、さまよっている状態です。

第二の図『見跡(けんせき)』：牛を追う手がかりを得る

牧人が牛の足跡を発見する図です。牛の足跡は、牛を探すにあたり大きな手がかりに。足跡を見失わない限りは、牛の居所がわかるはずです。

CamScannerでスキャン

これは、先人たちが残した文献や教えをたどり、哲学を頭で理解するステップを表します。本当の自分を見つけ出すには、ないがしろにしてはいけません。

第三の図：「見牛（けんぎゅう）」牛を見つける

牧人がついに牛を見つけることができた図です。とはいえ全体ではなく、牛の一部。瞑想でいえば、調子がよい時にちらっと「本当の自分」が垣間見えたような状況です。全貌をとらえたわけではありませんが、瞑想の深い境地に近づいていることを知り得たのです。

第四の図：「得牛（とくぎゅう）」牛をとらえる

牧人が牛をとらえ、手綱を引っ張り必死にコントロールしようとしている図です。瞑想が深まり、「本当の自分」を確かに実感できているのですが、少し気を抜くとすぐにでもその状態から抜け出してしまいます。暴れ牛のような「心」を、必死でなだめている段階です。瞑想というもののイメージが、よりわかりやすいと思います。

CamScannerでスキャン

第五の図：「牧牛」牛とともに歩く

牧人が牛の手綱を持って手なずけながら歩いている図です。第四の「得牛」の図と違うのは、手綱がゆるんでいる点です。しかも牧人と牛は、同じ方向を向いています。本来はコントロールをすることが困難な状態で暴れていた牛を意のままにできるようになり、「本当の自分」との一体感が出てきました。

第六の図：「騎牛帰家」牛に乗って帰路につく

牧人が牛の上に乗り、のんきに横笛を吹きつつ家路についている図です。牧人と牛は完全に一体となり、心をコントロールすることも「本当の自分」に還ることもできている状態です。しかし、道はまだ半ば。禅の目指す最高の境地は、まだまだ先にあります。

第七の図：「忘牛存人」自宅にて牛のことを忘れる

自宅でくつろいでいる牧人の図です。牛は描かれていません。「煩悩を滅する」「心をコントロールする」「本当の自分に目覚める」といったことへの執着を捨て、ありのままです。禅では、このような煩悩を滅するということへの執着さえも捨てなさい、

次のステップへは行けないと教えています。

第八の図：『人牛具忘』完全に空っぽになる

この図には何も描かれていません。「本当の自分」や「悟り」に対する執着をも受け流すほど大きな気持ちになった時、心は自然と空っぽになります。そこにあるのは、ただただ深い静寂。牛を追い求める大冒険にたとえてきた禅の世界も、その真髄は言葉や図を超えたところにあるという教えです。

第九の図：『返本還源』自然に還る

自然の風景が描かれた図です。深い瞑想を終えて現実の世界に戻ると、そこに広がっているのは自と他の区別がない、美しい自然の営み。皮膚の内側も外側もなく、平等に波が漂い、やさしく見守っている意識があります。

第十の図：『入廛垂手』普段の暮らしに戻る

町に出て人と普通に接している図です。最後の最後に、心の旅に出る前と変わりない

CamScannerでスキャン

十牛図

第一の図「尋牛」

第二の図「見跡」

第三の図「見牛」

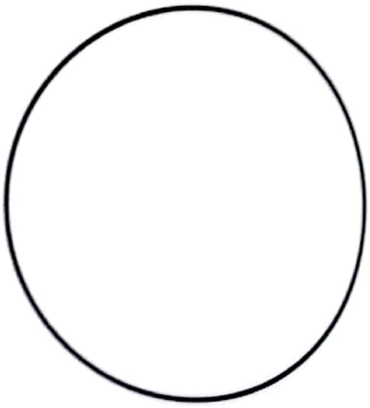
第四の図「得牛」

第五の図「牧牛」

第六の図「騎牛帰家」

CamScannerでスキャン

第七の図「忘牛存人」



第八の図「人牛倶忘」

第九の図「返本環源」

第十の図「人塵垂手」

CamScannerでスキャン

ような何の変哲もない日常の図が描かれていることに、驚くのではないでしょうか。牧人は牛のこと、瞑想のことは一切意識していません。究極の状態を経て日常生活に戻り、他人のことをわがことのように大切に思って自然に生きていると、結果として周囲の役に立ち、自らも多くを学び取っていけるのです。それが、禅の目指す最終境地です。

たった10枚の絵で伝える十牛図の素晴らしさが、この図に集約されていると感じます。

CamScannerでスキャン

第5章

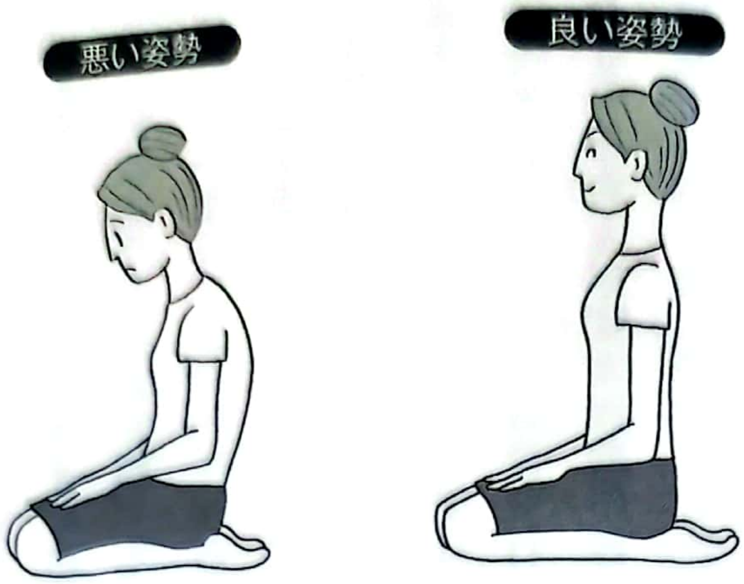
姿勢がいい人は成功する

CamScannerでスキャン

ストレスをため込んでいる人は、感情も呼吸も押し殺している

[illegible]

姿勢と呼吸の関係



肋骨が挟まった状態で固定され、内臓も圧迫されて、横隔膜が自由に動けないので、呼吸が深まらない

肋骨も横隔膜も自由に動くので、呼吸がゆったりと深まりやすい

という人は、どうしても猫背になりがち。ギクリとした人も少なくないのではないでしょうか。

では、背筋をピンと伸ばして姿勢を正せばいいのでしょうか。イメージ的にはよさそうですが、実際にはそれほど呼吸を深めることはできません。逆に、無理に姿勢をよくしようとすることで肩や胸、みぞおち、背中など、呼吸の動きに関係する筋肉に無駄な力が入ってしまいます。こうした筋肉の緊張は、ゆったりとした呼吸を妨げる要因になります。

さらに、普段からストレスをため込んでいる人は、呼吸もガチガチに緊張しているものです。湧き起こる感情をぐっと押さえ

CamScannerでスキャン

込むとともに、呼吸も押し殺す習慣がついてしまっているからです。そのような習慣を続けていくと、日頃使っていない部分の呼吸筋は柔軟性を失ってどんどん硬くなり、結果、呼吸は浅くなる……という悪循環に。

と、このような状態のまま呼吸法に取り組んだところで、思い描いたとおりに呼吸は深まることはなく、当然、瞑想も深まらないのです。

では何が必要か。それは、姿勢です。理想的な形に姿勢を正し、呼吸を深めるための環境を整えてあげるのです。すると不思議なほど気持ちよく呼吸が深まります。自然と心も鎮まり、瞑想を深められるようになるのです。

そのために、瞑想や呼吸法を行なうための理想的な姿勢が編み出されました。ヨガでは「アーサナ」と呼び、瞑想や呼吸法を行なうベースとして、非常に大切にされています。

アーサナの語源は、サンスクリット語の「アース」という動詞で、「座る」という意味があります。そのため「坐法」と訳されたり、「ハラアーサナ」（鋤のポーズ）などの

CamScannerでスキャン

ようにヨガのポーズ名にくっつくことがあるので、「ポーズ」と解釈されることも多いようです。が、個人的には、呼吸法や瞑想を行なうための「理想姿勢」と訳すのが一番しっくりきます。

瞑想ヨガの教科書『ヨガ・スートラ』では、アーサナのコンセプトについて、

「アーサナとは、安定かつ快適なものでなければならない」

と説いています。潔いほどシンプルです。しごく単純な表現ではありますが、この一文にアーサナの本質が詰まっています。

姿勢において安定性と快適性を追求する。そうすると呼吸が深まり、「柔」の心が培われ瞑想が深まる、といっているわけですが、逆に「柔」の心が育まれて心の静寂が増すと、身体は自然と「安定」し「快適」になる、ということでもあります。すると身体がどっしりと安定し、すっきり快適になれば自然と息が柔らかくなり、「柔」の心が深まって瞑想が深まり、さらに安定性と快適性が高められていく……という好循環が生まれます。

つまりアーサナとは、単なる足の組み方や座り方ではなく、「柔」の心を育むための

CamScannerでスキャン

瞑想のための姿勢

姿勢なのです。

柔軟体操のように見えるヨガのポーズも、本当の狙いは姿勢を「安定」させ、「快適」に保つことにあり、その姿勢で瞑想を深めることにあります。「脇腹が伸びてすっきりする」とか「お腹が引き締まってきた」というのは、あくまでも副産物。その姿勢で呼吸法や瞑想が行なわれているかどうか、それがヨガと柔軟体操の明確な違いになります。

極端な例ですが、お笑い芸人が笑いを誘うためにやるような滑稽（こっけい）な格好であったとしても、「安定」と「快適」が追求されるならば、その姿勢はアーサナ、すなわち、瞑想のための姿勢と呼べるのです。

CamScannerでスキャン

徹底的に身体の安定性と快適性を追求すれば、自然と呼吸は深まり、自ずと瞑想が起こります。アーサナとは、理想的な姿勢を追求すること。大胆ないい方をすると、姿勢のつくり方、もっと限定するなら「背中の伸ばし方」を追求すること。そのことにより、瞑想を深めていくものなのです。

腰をすえて物事に取り組むには、安定した骨盤が必須

「身体の安定性と快適性を追求すれば、自然と瞑想が起こると話しましたが、まずは安定感を高めるにはどうすればいいのか、詳しく見ていくことにしましょう。

私たちの身体は、ひとつの生命体であると同時に、地球という重力のある環境に存在するひとつの構造物でもあります。

構造物を安定させるうえで要（かなめ）となるのが、礎（いしずえ）、土台です。建物なら基礎の部分、樹木なら根っこ、私たちの身体なら「骨盤」です。

土台がしっかりしていないと、その上にある構造物はちょっとしたことでグラグラと

揺らいでしまいます。手抜き工事により必要な柱や梁、重要な工程などが端折られ、耐震基準を満たさない欠陥住宅が問題になっていますが、そのままでは大地震が来た折、大惨事を招くことでしょう。会社のような組織でも、同じことがいえると思います。

人間の身体の場合は、まず骨盤がしっかり安定していることが求められます。同時に、骨盤を安定させる筋力も必要です。それがないと、骨盤の上に乗っている上半身は安定性を欠き、結果、あらゆる活動も危なっかしいものになってしまうのです。

また、どんなに強靭な根っこを張り巡らせていたとしても、それを支える地盤がぬかるんでいては話になりません。台風や大水がきても踏ん張ることができず、どんなに立派な大木であっても、いとも簡単に倒れてしまうでしょう。

この地盤にあたるのが、人間の場合「脚」です。二足歩行する私たちにとって、脚は骨盤をその下から支える、まさに地盤にあたる部分。中でも、脚と骨盤を結ぶ「股関節」がグラついていると、骨盤はとても不安定になります。精神面にも影響を及ぼし、落ち着いて物事に取り組む意欲を奪います。ビルの屋上から地上を見下ろした時、脚がガクガク震えてすくみ、とても何かに集中することなどできなくなるのが、最もたる例です。

そこで、股関節を安定させるために編み出されたのが、「ムーラ・バンダ」というテクニックです。サンスクリット語で、「ムーラ」は「根」、「バンダ」は「締めつけ」の意。「根」とは、骨盤を指しますが、ヨガでは「骨盤底」を指します。これは、姿勢よく椅子に座っている時、椅子に面しているお尻の底の部分。もっと厳密にいうと、その中心の「会陰部」を指します。

さて、「ムーラ・バンダ」のやり方ですが、骨盤底（会陰部）を軽く引き締め、わずかに引き上げるようにするだけ。初めは、立ち姿勢や立位のポーズで練習すると、ムーラ・バンダで脚の踏み締めが強くなる感覚がつかみやすいでしょう。ただ、力任せにギュっと締め付けるのは、心身にとって決していいことではありません。不要な緊張が慢性化し、骨盤と関係が深い頭蓋骨にまで影響が及んで、しまいには頭部に緊張を与えることさえあります。ですので、小さな力で引き締めるというよりは、軽く引き上げるイメージを持つ、くらいの力で十分です。

これにより骨盤や身体全体のみならず、精神面でも安定感が増します。逆に骨盤底が

CamScannerでスキャン

緩むと股関節も緩み、骨盤は安定を失って、精神的にも不安定になってしまうのです。

第4章でも紹介しましたが、全身を巡るエネルギーや気＝プラーナは、骨盤の中央、つまり会陰部を発端に腰、背骨を伝わって、頭頂に向かって流れていきます。まさに、会陰部はプラーナの起源。ここが緩んでいては、プラーナは上昇するどころか流れ落ちる始末。これではやる気も出ません。

ですから、腰をすえて物事に取り組みたいなら、会陰部を軽く引き上げるようにして、わずかに引き締めること。そうすれば、股関節と骨盤が安定し、自然と心も落ち着いていきます。

瞑想中、力の入れすぎによって息が浅くなったり、肩にこわばりを感じる時、「ムーラ・バンダ」を行なってみてください。力（りき）みがほぐれ、その効果が実感できるはずです。

それはごくわずかな小さな力ですが、全身に大きな力を与えます。突き詰めると、この小さな力によって全身の姿勢が支えられている、ということが体感できるはずです。

言い換えると、こうした練習を繰り返すことで、私たちが想像しているよりもはるかに小さな力で、骨盤、そして心さえ、安定させることができるのです。

CamScannerでスキャン

やる気に満ちた人は、自然と背筋が伸びている

理想姿勢のもうひとつの要素、身体の「快適」を追求するとは、どういうことなのでしょうか。

実は身体の快・不快には、精神的なものが大きく作用しています。

誰かに肩を叩いてもらうとしましょう。好意を持っている相手であれば、肩叩きによって凝りがほぐれる快感に加え、その刺激に対する印象や受け止め方がブレンドされて、とても心地よく感じます。しかし、できるだけ近づきたくないような苦手な相手に肩を叩かれたら、刺激そのものが痛く感じたり、不快感が押し寄せてくるでしょう。

このように、同じ刺激でも気持ちいいと感じる時もあれば、不快感を覚える時もあるのです。

特に不快感を得ると、その瞬間にストレス反応が生じます。ストレス反応とは、不快な状態を脱するため、自律神経が働いて何かしらのアクションが起こせるようになる反

CamScannerでスキャン

応です。その一環として、呼吸量を増やすために呼吸筋が緊張します。身構えるように肩に力が入り、息をグッと詰め、精神的にますます緊張していくのです。

反対に、身体が快適な状態であれば、上半身に余分な緊張はなく、呼吸も快適です。ですから身体の「快適」を追求するとは、上半身の力がすっかり抜けて、無防備なほどリラックス、呼吸は柔らかく、自然に行なえる状態といえます。ただし、背筋が最小限の力で伸びていることがポイントです。

ここで一度整理しましょう。アーサナの基本は、安定感と快適性を追求すること。骨盤が安定し、最低限の力ですらりと背筋が伸びていること。それ以外の力は完全に抜けて、呼吸は自然でゆったり、というのが理想姿勢です。

では、次は快適な呼吸ができるほど、小さな力で背骨を伸ばす方法についてお伝えします。

ポイントは、「腹圧」です。

腹圧とは文字どおり、お腹の圧力で、後ろが骨盤、前が腹筋群、上が横隔膜などに囲まれた「腹腔（ふくくう）」の圧力のことです。

腹圧が低いと、ぬかるみに立っている木のように、身体はふらついてしまいます。風邪で体調が悪かったり落ち込んでいる時などは腹圧が弱く、身体の内側から背骨を伸ばす力が足りません。そのため、どうしても猫背になりがちです。

そんな状態で無理に姿勢を正そうとすると、弱い腹圧の代わりに身体の表面の筋肉を使って背骨を伸ばすことになるので、肋骨の動きが妨げられてしまいます。これでは快適な呼吸はできません。無理して緊張した状態のため、いくら努力してキープしようとしても、疲れて次第に元の猫背に戻ってしまいます。

一方、腹圧が高いと、背骨を内側からタテに伸ばす力が働きます。肋骨の動きは妨げられることなく、呼吸はゆったり繰り返されます。無理がないので、この姿勢を長く続けることができます。

最近は、体幹や身体のコアを鍛えることが一般的になりましたが、普段ゴルフなどのスポーツをしたり、ジムでトレーニングをしている人は、その重要性を身をもって感じているのではないでしょうか。身体の土台と中心部分がしっかり安定し、上半身はフレキシブルに動くことがよりよいパフォーマンスを引き出し、ひいてはケガの予防にも繋がります。

CamScannerでスキャン

また、重い物を持ち上げるなど思い切り力を出す時、無意識に声を上げることがあります。お腹の底から声を出すと、横隔膜が固定されてお腹にしっかり力が入り、強い力を発揮することができるのです。

物事に動じず、度胸があることを「腹が据わる」といいますが、まさにそのとおりというわけです。

話を元に戻しましょう。

瞑想時の姿勢で重要なのは、背骨の伸ばし方です。ただ伸ばせばいいというものではありません。腹部の奥にある筋肉を引き締めて「腹圧」を高め、内側から上にすくっと伸ばすのが理想です。

この時の腹圧を意図的につくり出すのが、「ウディヤナ・バンダ」というテクニックです。「ウディヤナ」とは、サンスクリット語で「上昇する」、「バンダ」は前述のとおり「締めつけ」という意味。お腹の奥のほうを軽く引き締め、背骨だけでなく心も上昇させるのです。

ちょうど、やる気に満ちている時のような背骨の伸ばし方といえばいいでしょうか。

CamScannerでスキャン

手塩にかけたプロジェクトを見事軌道に乗せた時、仕事でいい成果を残せたことで表彰される時などは、ウキウキして、自然と背骨が伸びるもの。そう、「腹圧」は「意欲」と、密接に関わっているのです。

心の底から何かしたいことがあると、自然と骨盤底が軽く引き上がり、下腹の奥が引き締まって腹圧が高まります。物事に取り組む姿勢が、自動的につくられるのです。逆に意欲がしぼむと腹圧もしぼみ、背骨を支える力を失って姿勢が悪くなります。不思議なもので、私たちの身体はそのようにできているのです。

ここでも注意しなければならないのは、「ウディヤナ・バンダ」は、筋トレではないということ。ただ強くお腹に力を入れればいい、というものではありません。「ムーラ・バンダ」同様、非常に繊細な力加減で行なってください。

その動かし方と感覚に慣れること、そしてやる気に満ち溢(みあふ)れ、心弾(はず)んでいる時のお腹の感じを思い出しながら取り組むと、上達が早いでしょう。

CamScannerでスキャン

電車内での居眠りから学ぶ、瞑想のテクニックとは

身体の「快適」を追求するために、さまざまな要点についてお話してきましたが、それでもまだ欠けていることがあります。それは、「のど」です。のどが緩んでいないと、真の快適はつくり出せません。

本書の冒頭で、電車内で人に寄りかかるのも気にせず舟を漕ぐことについてふれました。大仕事を終えた帰り、肩の荷が下りてほっと気が緩み、心地よい電車の揺れも手伝って、ついウトウト……。

と書くと、「肩」がリラックスのカギを握っているように思えます。しかしヨガの世界では、肩の筋肉の多くが付着している「首」や「のど」が、快適さの中枢だと教えています。

ここに挙げた居眠りとは、一切の理性を手放した状態。理性という最後の砦を手放すと、のどや首の力が抜けます。頭は重いので支えきれず、右へ左へグラングランと舟を

漕ぐのです。もし理性が残っていたら、恥ずかしくてとてもそんなふうに眠ることはできません。

守り続けた理性の最後の一線を越えてすべてを手放し、完全に気が緩んだ状態を意図的につくるのが、「ジャーランダラ・バンダ」というテクニックです。「ジャーランダラ」とは「蜘蛛の巣」「網目」のこと。前述の「ウディヤナ・バンダ」で上昇した気が頭の中に行き、目を血走らせて慌ただしく動き回らないよう網目で濾過する、という意味になります。「ジャーランダラ・バンダ」を行なうことで、忙しく働いていた脳が深く鎮まり、心身の「快適」が仕上がっていくのです。

「ジャーランダラ・バンダ」のやり方は、実に簡単です。のどの奥、首の力を完全に抜くだけ。電車内で舟を漕ぐ感じを再現すればいいのです。

ただし、いくつかコツはあります。

猫背の姿勢のまま行なうと快適すぎるのでしょうか、睡魔が忍び寄ってきます。妄想とも夢ともつかない世界を、朦朧としながらさまようことに。ですが「ウディヤナ・バンダ」で腹圧を高め、背筋が伸びていれば、意識はクリアなまま集中できます。それで

CamScannerでスキャン

いて、リラックスしているので、心は深く鎮まっていきます。

頭を前に垂らすと首が痛いという方もいるでしょう。その場合は、頭頂が真上に引き上げられるイメージを描き、自然な背骨のラインに戻してみてください。

電車での居眠りのように、完全な「ジャーランダラ・バンダ」を行なうと、頭が前に落ちて、のどが圧迫される姿勢になります。これが「バンダ」＝「締めつけ」といわれる所以(ゆえん)です。となると、締めつけることに意義を見出そうとしてしまいますが、私の場合、のどや首の力を抜くことが重要であって、締めつけられるのはその結果だと考えています。のどや首の力が抜けることで、人目をはばからず舟を漕ぐほどに、理性を手放せるのです。そこまで心を明け渡せるからこそ、格別な心身の快適がつくり出せるのだと思います。

下腹の奥が引き締まって背骨が伸び、上半身はリラックス、呼吸はゆったり。そして仕上げに、のどや首の力みを取る……。この姿勢がつくり出せれば、心身の「快適」が極まることになるのです。

身体の管理ができている人は、心の管理もできている

瞑想を深める姿勢づくりの最大のポイントは、身体を「安定」させ、「快適」に保つこと。そのために、骨盤底（会陰部）を軽く引き締めて引き上げ、股関節を安定させる「ムーラ・バンダ」、腹圧を高めて背筋を伸ばす「ウディヤナ・バンダ」、のどや首の力を完全に抜く「ジャーランダラ・バンダ」を紹介しました。

仮に私たちの身体を、脚（股関節）、背骨、首といった3本の支柱と、お腹、胸、頭という3つの空洞（スペース）と、単純化するとしましょう。ヨガでは、3つのバンダは身体の3本の支柱と深くかかわっているので、これらを調整することで、3つの空洞が調整されると考えられています。

ここでは、柱と空洞の6カ所をどういう状態にセットすれば瞑想が深まりやすくなるのか、そのポイントをチェックしていきます。と同時に、身体を調整することが実は心の調整に直結しているということにも、目をむけていきましょう。

CamScannerでスキャン

6つのチェックポイント

アーサナを完成に導く

脚

□常に安定させるように働いているか

ポイント

・立っていても座っていても、どこから押されても骨盤が揺らがないよう、常に股関節が安定している

・骨盤底を軽く引き上げることによって、股関節を安定させる

・これらが、精神的に安定した状態につながる

お腹

□内側に向けて軽く引き締まっているか

CamScannerでスキャン

ポイント

・骨盤底を軽く引き上げ、お腹の奥にある筋肉を穏やかに中央に向けて引き締めることで、腹圧を高める

・精神的やる気が満ち、「欲する」気持ちが湧いてくる

背骨

□上に向けて気持ちよく伸びているか

ポイント

・背中やお腹の表面の筋肉ではなく、腹圧を高めることによって、背骨が内側から伸ばされている

・その際、背骨は最小限の力ですらりと伸びている

・心に軽さが生まれ、快活に何かに取り組もうとする気持ちが生まれる

頭

□緊張がほぐれ、十分に（頭頂部まで）上になっているか

ポイント

・胸や肩甲骨まわりの緊張がほぐれている
・気持ちのいい呼吸が、自由にのびのびと繰り返されている
・この快適さが増し、あらゆることを受け入れて「認める」心が育まれる

首

□くつろいで、すらりと上に伸びているか

ポイント

・首やのど、肩のまわりの力が抜けてリラックス
・気楽な気分になり、安心して何かに委ねることができるような心理状態に

頭

□詰まりがなく、リラックスしているか

ポイント

・目やその奥、額がリラックスして、受動的な状態が保たれている

CamScannerでスキャン

瞑想のための姿勢

CamScannerでスキャン

・「思いどおりにコントロールしよう」という気持ちではなく、ありのままの感覚を味わい受け取ろうとするような、「感じる」心が養われる

姿勢を正すと、やる気が生まれる・考え方が変わる

瞑想を深めるため、身体を「安定」させ、「快適」に導く姿勢づくりについてお伝えしてきました。ここで改めて、瞑想に必要な「欲する」「感じる」「認める」を振り返り、「ムーラ・バンダ」「ウディヤナ・バンダ」「ジャーランダラ・バンダ」にからめて見ていきましょう。

前項のアーサナ（理想姿勢）のポイントとして、

お腹の圧力を高めること↓「欲する」心

頭部をリラックスさせ、受動的に保つこと↓「感じる」心

胸を開いて呼吸をラクに保つこと↓「認める」心

CamScannerでスキャン

と、これらの心を養うことにつながるといいました。

東洋の世界では生命と物質を区別しないので、「心身一如（しんしんいちにょ）」、つまり心と身体はひとつながりのもの。こうした考えが根づいた東洋の知恵、ヨガだからこそ、「欲する」「感じる」「認める」の心の3要素が、「お腹」「頭」「胸」という身体の3つの空洞にリンクしていることをつきとめたのでしょう。そんな「心の身体マップ」をもとに、どうしたら身体の空洞が調整されるのか、見出していったのだと思います。

身体の支柱を調整する　3つのバンダ

そのための練習方法が、3つの空洞を支える脚、背骨、首の3カ所を調整する、3つのバンダなのです。やり方についてはすでに説明しましたが、心にどう作用するのか、精神面に注目していきます。

CamScannerでスキャン

「ムーラ・バンダ」：骨盤底を軽く引き上げ、股関節を安定させる

骨盤と心の安定を養い、じっくりと物事に取り組む姿勢を生み出します。瞑想を含め、何かが思いどおりに進まなくても、どっしりと腰を据えて物事に取り組むための、根気強さを育む働きがあります。

「ウディヤナ・バンダ」：下腹を軽く引き締め、腹圧を高めて背筋を伸ばす

背骨と心の軽さを養い、意欲的に物事に取り組む姿勢を生み出します。瞑想を含め、何かに取り組む際に必要なやる気や元気など、集中の源、活力を養う働きがあります。

「ジャーランダラ・バンダ」：のどや首の力を完全に抜き、完全に気を緩ませる

のどや首、心のくつろぎを養い、煩悩的なこだわりを捨てた状態を生み出します。

エゴを手放して「天命を待つ」心を育み、のん気で気楽な心の状態をつくります。瞑想の本質ともいえる心の静寂へと導く働きがあります。

これら3種のバンダを同時に行なうことを、「バンダ・トラヤ」と呼びます。「トラヤ」とは、サンスクリット語で「3つを同時に行なう」という意味。ヨガでは、「バンダ・トラヤ」が完成した時に、瞑想は自動的に起こると教えています。

ヨガというと、例のぐにゃぐにゃしたポーズを思い浮かべる方が多いと思います。ヨガのポーズよりも瞑想だけを実践したい、という人もいるでしょう。しかしあのポーズには、ストレッチや筋トレ効果があると同時に、3種のバンダを習得するための要素がつまっているのです。いわば、バンダを体得するためのオフィシャル練習法です。

そんな視点でヨガのポーズをとらえていくと、瞑想のためにわざわざ特別な時間をとることは必要ない、ということに気づくのではないでしょうか。

姿勢を安定させて快適に保つ。呼吸をゆったりとし、「察する」「感じる」「認める」感覚を育む――というように一つひとつのポーズを練習していくと、瞑想が深まっている

騒がしい所にいる時でも、バンダがおさえるようになります。そして、いつの間にか瞑想が上達していくのです。あわせて、お腹のぜい肉がとれたり、便秘まで解消されてすっきりとしたりするのですから、まさに一挙両得といえるもの。忙しい毎日を送っている人にはうってつけです。

さらに、そうした努力ができてくれば、自然と瞑想的な「統一」の心が育まれていくのです。

身体から瞑想をとらえると、日常生活に瞑想を取り入れやすくなります。そのためにも、アーサナのポイントをしっかりと身につけていってください。

ヨガを代表するアーサナ「太陽礼拝のポーズ」

本書はヨガのポーズ本ではありませんが、一つひとつのポーズを、瞑想のための姿勢としてとらえる」ことを実感していただくため、ヨガを代表するアーサナ「太陽礼拝のポーズ」をご紹介します。

ヨガのポーズが初めてという方は、各ポーズをするたびにストップして、3種のバンダを意識し、じわじわと「安定」と「快適」を求めていくようにしましょう。

それぞれのポーズに慣れてきたら、呼吸のリズムで動き続けます。全身を使った呼吸法となるよう、意識してみてください。

慣れた人であれば1日5分、1～14のポーズを毎日4～6回繰り返しましょう。

行なう時間は、朝がおすすめです。1日気分よく、すっきりとした気持ちで過ごせるようになります。ですが、朝は苦手という人もいるでしょう。であれば、夜寝る前でもOK。食後2時間を除けば、いつ行なっても構いません。

1 合掌のポーズ

①両足を腰幅に開いて立つ。両手は胸の前で合掌する

②「ムーラ・バンダ」を行なうと軽い内側重心になるので、足の裏でしっかりと床を押し、床に押し返されている感じを味わう

③尾てい骨を軽く下に落とし、下腹の奥を軽く締めて背筋を伸ばす

この時に腰はできるだけリラックス。胸は気持ちよく広がり、肩の力がストンと抜け

CamScannerでスキャン

て、ゆったりした呼吸ができている状態にすること

④深呼吸をする。慣れてきたら完全呼吸に移行する

目の高さで一点を見て、穏やかな表情で行なうこと

2 太陽を仰ぐポーズ

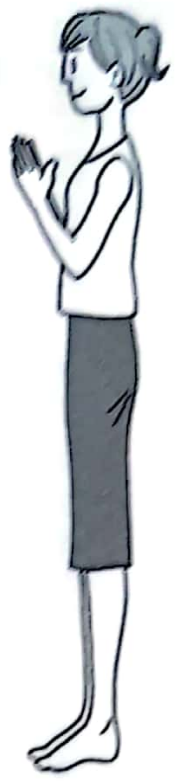
①「合掌のポーズ」の状態から、息を吸い始めるタイミングで両手を下ろしてヒジを伸ばす

②息を吸い続けながら両手を左右に広げ、手のヒラを上に向けて空気を舞い上げるようにして、腕を上げていく

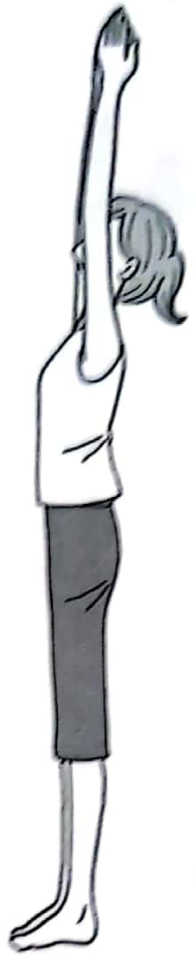
手のヒラで空気を感じ、実際に空気を上に移動させるような気持ちで行なう

③顔も同時に少しずつ上げていき、両手が頭上で合わさって合掌した時に、顔はわずかになため上を見上げる

息の終わりが、動作の終わりとピタッと合うようにするのが肝(きも)



①合掌のポーズ



②太陽を仰ぐポーズ

③足と手のポーズ

④上体を起こす

3 足と手のポーズ

①息を吐きながら、上体を前に倒していく。この時、背筋は腰からしっかり伸ばし、骨盤の中央からつむじまでが一直線になるよう意識しながら行なうこと。両腕は左右に広げ、手のヒラを下向きに。手のヒラで空気を押し下げ、地面に戻していくイメージで上体とともに下げる

腰に痛みがある場合、下腹の力を強め、手をヒザに当てて行なってもよい

②上体を倒した際、両手の指は軽く広げて足の横につける

腰から力を発してすらりと背筋が伸び、首や方はリラックス。手のヒラで大地の安定感をしっかり感じ取っている状態を意識すること

③ヒザの裏がピンと伸びたまま、お腹を太ももにピタリとつける。これが難しい人は、お腹がかろうじて太ももにつくぐらいヒザを曲げてよい

④首の力を完全に抜き、「ジャーランダラ・バンダ」の感覚を養う

CamScannerでスキャン

ランジのポーズ

板のポーズ

八点のポーズ

コブラのポーズ

4 上体を起こす

①「足と手のポーズ」の状態から、手先がかろうじて床につく程度まで手のヒラを床から少し離し、上体を起こす

ヒザは曲げても構わないので、背筋は腰からしっかり伸ばすこと

②少し上体を持ち上げることで肋骨の隙間が広がるので、その分で息を吸い込む。腕の力は抜き、床に向かって垂らす

この時、肩が耳に近づくと呼吸が浅くなるので注意

③それまでの呼吸のリズムで息を吸い、吸い切ったところで動作を完了させる

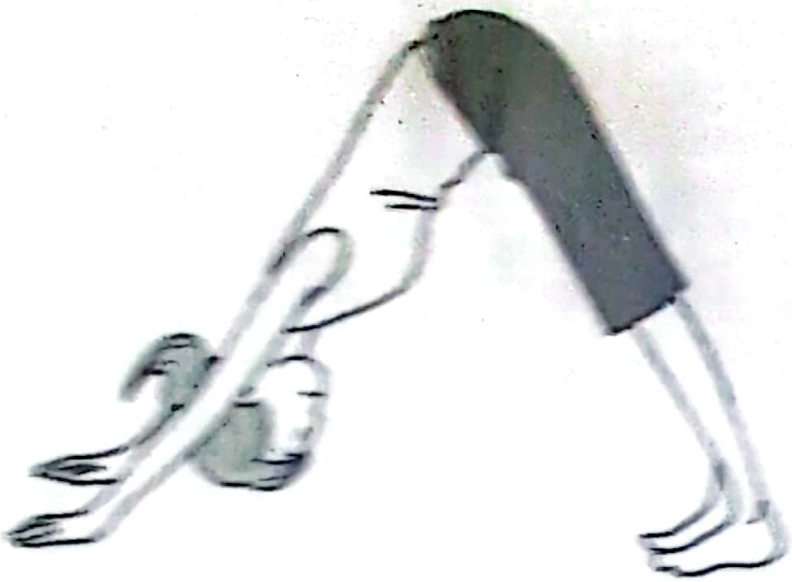
「ウディヤナ・バンダ」を体感しやすい姿勢なので、意識して行なう

5 ランジのポーズ

①「上体を起こす」ポーズから、息を吐きつつ左脚を大きく1歩後ろに引き、つま先立ちになる

下腹の奥から力を発し、背筋からつむじ、後方に踏み出した左脚のかかとまで、すら

CamScannerでスキャン



下を向いた犬のポーズ

ランクのポーズ

りと伸びるようにする

６　板のポーズ

①「ランジのポーズ」から、次は息を吸いながら右脚も大きく1歩後方へ引いて、腕立て伏せの姿勢になる。ヒジはロックしない程度に真っすぐ伸ばす。

呼吸のペースに合わせてゆっくり行なうようにすること。また、足先が床にふれる感覚、両手のヒラに均等にかかる体重など、一つひとつの動作を繊細に意識することも大切

②「ムーラ・バンダ」「ウディヤナ・バンダ」をしっかり行ない、身体が1本の棒になったように保つ

肩は耳から遠ざけ、首はラクにしておく

７　八点のポーズ

①「板のポーズ」から、息を吐きながらアゴ、胸、ヒザを同時に床につける

脇しっかり締めつつも、いかり肩にならないよう注意。肩を軽く耳から遠ざけ、肩甲骨も軽く背骨から遠ざけるような意識で伏せる

8 コブラのポーズ

①「八点のポーズ」から、次は息を吸いながら、上体を前方にスライドさせて軽くも地上げ、胸を軽く反らす。ただし、腰は反らさないこと

気持ちよく胸を開き、肩は耳から遠ざける。手指を多少外側に開いても構わない

②「ウディヤナ・バンダ」によって伸びるような意識を保って、胸のあたりで反りを深めるようにする

のどや首は、できるだけリラックスさせる

9 下を向いた犬のポーズ

①「コブラのポーズ」から、息を吐きながら手で床を押し、下腹に力を入れてお尻を突き出す

できるだけ脇を伸ばし、背中から腕をできるだけ真っすぐにキープ。難しければ、ヒザを曲げたりかかとを上げてもOK.

下腹の奥から力を発し、その力で姿勢が安定する感じをつかむこと。具体的には、骨

盤やお腹の力が背骨を伝い、肩から腕、腕から手のヒラへ伝わり、床を押しているイメージ。一方、骨盤は足の方へもたれかかり、ヒザの裏を伸ばすことで足の裏がしっかりと床を押している感じをつかもう

②この姿勢のまま静止し、5回呼吸する。首や肩はリラックスさせ、ゆったりした呼吸を心がける

10 ランジのポーズ

①「下を向いた犬のポーズ」で5回呼吸したら、息を吐きながら左脚を大きく1歩前に踏み出し、両手の間につく

左脚を踏み出す時、ドスンを足をつくのはNG。全身の力を使いながら、足の裏全体がソフトに、床に吸い込まれていくようにすること

11 上体を起こす（「4」と同じ）

①「ランジのポーズ」で左脚を踏み出した後は、息を吸いながら右脚も同様に前方に出し、「4」と同じ姿勢をとる

背骨の中央からつむじにかけて、背筋をすらりと伸ばすよう意識すること

12 足と手のポーズ（「3」と同じ）

①息を吐きながら、「3」と同じポーズを行なう

首と肩の力を抜き、骨盤が安定して、上半身が快適であるかどうかをチェック

13 太陽を仰ぐポーズ（「2」と同じ）

①息を吸いながら、腰の力を使って上体を起こす

この時、つい背中が丸くなりがち。腰が痛くならない範囲で、できるだけ背筋を伸ばしながら行なうこと

②「2」と同じ要領で顔と両腕を上げる

14 合掌のポーズ（「1」と同じ）

①息を吐きながら、「太陽を仰ぐポーズ」で合掌した手をゆっくりと胸の高さまで下げる

ただのストレッチも、意識を変えると瞑想のポーズに

いきなり瞑想をしたり、手探りでなんとなく呼吸を深めるよりも、理論にのっとって姿勢を調整するほうが確かなことが見えてきました。しかし、いくらお腹の奥を引き締め、背筋を伸ばしてみたところで、どうもしっくりこない、思うような姿勢がとれない、という人もいると思います。

なぜなら、これまでの運動不足や悪しき習慣、偏った身体の使い方により、理想とはほど遠いクセが、身体にしみついてしまっているからです。

人の心は非常に移ろいやすく、時間が経つうちに慣れたり、忘れたりするものですが、身体はそうはいきません。朝からずっとデスクワーク、移動中はスマートフォンでメールのチェック、運動らしい運動は駅の階段の昇り降りだけ。家に帰ったらネットサーフィン……そんな毎日では目は疲れ、肩は凝り、腰は痛くなり、筋肉はどんどん衰えて硬くなり、結果としてさらなる緊張が生み出されていきます。血行を促進する働

CamScannerでスキャン

きを持つ、深い呼吸をする機会もないでしょう。このままではいくら瞑想の際、一時的に姿勢を正したり呼吸法を試みたりしたところで、付け焼き刃にしかなりません。すぐに身体が疲れて元のラクな姿勢に舞い戻り、集中を深めるまでにはとうてい至らないはずです。身体の記憶が、逆に心に働きかけて、負のサイドに引きずり戻してしまうのです。

そこで生まれたのが、整体的な効果を持つ新しいタイプのアーサナです。

偏った姿勢や運動不足、ストレスなどによって硬くなった筋肉を引き伸ばして緊張を解き、瞑想にとって適切な姿勢を取り戻します。同時に、積極的に理想的な姿勢をつくっていくものです。

ヨガのポーズは身体的な効果がクローズアップされがちですが、本来は瞑想や呼吸法を行なうための姿勢だということは、これまでお話してきたとおり。しかし、アーサナのコンセプト「瞑想のための理想的な姿勢」に整体的な要素を加えることで、私たちはさらに理想的な姿勢に近づくことができます。その結果、呼吸が深まり、集中が深まるようになるのです。

注目すべきは、ただ身体的なポーズをとるだけでなく、そこで呼吸を深め瞑想をする

CamScannerでスキャン

ことによって、ポーズの完成度が増す点です。もっといえば、ポーズ中に瞑想することで瞑想的な心、つまり「柔」の心が生まれていることを体感できます。

進化し、パワーアップしたアーサナが持つ主なバリエーションには、筋肉を気持ちよく伸ばす「ストレッチ」系ポーズ、不安定な姿勢を安定させる「バランス」系ポーズ、つらい姿勢でホールドする「筋トレ」系ポーズなどがあります。

ここではごく一般的で代表的なポーズを例にとって、見ていきます。

普段、ヨガのポーズではなくとも、入浴後に軽い柔軟運動や、腹筋、腕立て伏せなどをする人もいると思います。そうしたストレッチや筋トレも、ちょっと意識するだけで瞑想的なポーズになることを覚えておくといいでしょう。

ストレッチ系ポーズ

両足を揃えて立ち、上体を前に倒していく前屈。これを単なる体操として行なうと、息を詰めてお腹に力を入れ、反動をつけて床をタッチし満足！ということになりがち。これでは、いつまでたってもストレッチの効果を引き出すことはできません。

この時腰やヒザの裏の筋肉は、いつもの限界を越えて引き伸ばされることを恐れ、無

意識に緊張・硬直しています。筋肉は傷つけられたくないので身をこわばらせ、対抗しようとしているのです。

こうした「剛」のやり方では、お互いにストレスがたまるだけです。

そこで持ち出すべきは、「柔」の心。筋肉が発する微妙な感覚に心を向け、その言い分をやさしく聞き入れるような、やさしい気持ちを持つのです。

前屈して指先を床にゆっくりと近づけ、限界が近くなると痛みが生じます。この痛みは、「それ以上負荷をかけると傷ついてしまう」という筋肉の叫び、身体の声です。これに耳を傾けるかどうかが、前屈を体操とするのか、限界的なポーズととらえるのかの分かれ道となります。

筋肉が発する声に耳を傾けていると、筋肉がふっと緩む瞬間があります。前屈を阻んでいた筋肉の凝りがすっとほぐれ、身体が不思議と柔らかくなっていくことに気がつくでしょう。これは、心と筋肉の信頼関係が築けた証。何をされるかわからないからと、必死に硬直して身構えていた筋肉が、気を許してくれたからなのです。

このように、ストレッチ系のポーズは「柔」の心で、身体の声を聞きながら行なうことがポイントです。すると、自分でも驚くほど身体が柔軟になり、整体的な効果もアッ

CamScannerでスキャン

ブします。言い換えると、ストレッチ系のポーズは「柔」の心を培うトレーニングにもなるのです。

バランス系ポーズ

ヨガのポーズには、片足立ちで合掌したり、逆立ちして静止したり、さまざまなバランス系のポーズがありますが、瞑想を深めるにはうってつけのトレーニングになります。

というのもバランスは、精神的な状態と密接な関係を持っているからです。

たとえば片足でバランスを取るポーズの際。どうしても身体がグラグラ揺れて思わず両足をついたり、安定した片足立ちができていても、目をつむった途端バランスを失うなど、人によって得手不得手はあると思います。

しかし、大勢の前でそのポーズを披露する時や、どちらが長く片足立ちしていられるか競うような場面になると、妙に意識して、いつも以上にグラついてしまうことはないでしょうか? 心が揺れると、身体も揺れてしまうのです。

そんな時は、「柔」の気持ちで心を安定させてみてください。私たちの身体には、微

CamScannerでスキャン

妙なバランス調整を無意識に行なう機能が備わっています。バランスを取ろう取ろうと全身に力を入れるのではなく、身体の揺れを感じ、味わうのです。すると、身体の揺れが治まり、自然とバランスが取れるようになります。

筋トレ系ポーズ

かの有名な空気イスも、れっきとしたヨガのポーズ。どんなに鍛えている人でもつらい状態が訪れる、なかなかハードなポーズです。息を詰めて歯をくいしばり、筋力を総動員させて根性で乗り切るしかないように思えますが、それでは筋トレにしかなりません。

つらいのに耐えて頑張っている筋肉の声に、耳を傾けてみてください。そして、筋肉に対し「大丈夫か、キツいだろう。でも一緒に頑張ろう」という気持ちになると、余分な緊張が解け、身体への不可が減ります。すると、呼吸もラクになります。

仕事のシーンに例えると、わかりやすいかもしれません。会社からとんでもない無理難題を押しつけられ、懸命に努力しているのに、上司は常に高圧的な態度。弱音は許されず、こちらの言い分に耳を貸す素振りすら見せません。これでは、「やってられる

CamScannerでスキャン

第6章

ビジネスシーンで実践できる「瞑想」

CamScannerでスキャン

「柔」の心を意識すると、日常が違って見える

言葉にするとたった2文字の「瞑想」ですが、難解な哲学とさまざまな方法論を見ていくと、その奥深さに圧倒されます。入門書を読むだけで、すでにお腹がいっぱいになることでしょう。

本書では瞑想の見取り図をざっと、ダイジェスト的にまとめていますが、1度読んだだけではなかなか腑に落ちない点もあると思います。それでも、瞑想を深めるための道筋は、おおよそつかんでいただけたのではないでしょうか。

ヨガや瞑想は、おそろしくアナログな取り組みですが、牛歩ながら、やればやるだけその恩恵が得られ、成果が実感できます。お腹がへこんだり、肩こりや腰痛が改善されたり、気分がすっきりしたり……。中でも最も素晴らしいのは、日常生活に生かすことができる点です。

第3章の「八支則禁戒と勧戒」の中で、いくら毎日熱心に瞑想をしても、それ以外の

時間を瞑想的な心とは逆の心で過ごしていたら、瞑想は深まらないとお話しました。また、『十牛図』の第十の図『入廛垂手（にってんすいしゅ）』を思い出してください。心の旅に出ていた牧人が、町の人と普通に接している図です。

毎日の暮らしの中で、たとえば家から駅まで歩いている時、オフィスのデスクに座っている時、仕事を終えて湯船につかっている時など、さまざまな場面での姿勢を「アーサナ」としてとらえてみましょう。その姿勢を安定させて快適に保ち、完全呼吸とはいかずともゆったりと深呼吸、身体の声に耳を傾け、「柔」の心を意識してみる。日常のほんの一瞬でちょっとした心がけをするだけでも、目の前の景色が違って見えたり、快適さが増したりするはずです。

特に、大きな困難に陥った時、どうしようもない局面を迎えて心が崩れそうになった時、ヨガや瞑想で得た知恵は、きっと心の助けとなるでしょう。

なにも1日30分、欠かさず時間を取ってポーズと瞑想、というメニューを完璧にこなす必要はないのです。かえってきっちり決めすぎると、初めはよくても長続きしません。私たちはつい型にとらわれ、テクニックや方法論をマスターすることに主眼に置いてしまいがち。ですが、大切なのは本来の目的です。瞑想そのものが目的ではなく、そ

の過程で得られるであろう心の豊かさや心地よさ、これらを大事にして、日常生活に持ち越すことが重要なのです。

瞑想を深める方法論として必要だった「柔」の心が、深い瞑想を経た結果、手にするものが「柔」の心だったように、日常生活に瞑想で得た心を取り入れることこそが、最も価値のあることだということを、常に心の片隅に置いていただければと思います。

ビジネスシーンに取り入れたい瞑想の心

姿勢編

最も取り入れやすいのは、姿勢です。第5章でお話したように、心と姿勢は密接に関係しています。

たとえば、新プロジェクトにゴーサインを出すか否かの重要なプレゼンに、経営側として参加したとしましょう。皆の前に立った担当者が猫背で、歩き方はトボトボ。姿勢が悪いせいか緊張のせいなのか、声はボソボソ……。プロジェクト自体は問題なくて

CamScannerでスキャン

も、本当に任せていいものか、不安がよぎるのではないでしょうか。

しかし、背筋がすらりと伸びて話し声もハキハキ、自信に満ちた姿の人物であれば、これなら大丈夫だと素直に首を縦に振るでしょう。ビジネスにおいて姿勢の善し悪しは、結構見られているものなのです。

まずは立ち姿から改善していきましょう。

姿勢づくりのベースが安定した骨盤にあることは、お話したとおり。お尻の奥のほうの筋肉を少しだけ内側に向けて引き締め、下腹部の筋肉を軽く奥に引き締め、骨盤底(会陰部)を引き締め、というように前・後ろ・底の三方からの軽い引き締めで、骨盤を安定させます。すると、背筋が自然と上に向かって伸びていく感覚がつかめるでしょう。気持ちも自ずと上向きになります。

上半身は、胸を開放させることがポイントです。無理に広げたり反らすのではなく、胸の上部が少しだけ吊り上げられているイメージです。ただし肩や首が緊張しないよう、肩はほんの少しだけ下げます。

静止している姿勢が改善されてきたら、今度は歩いたりしゃがんだりする普段の動作でも、実践していきます。

「姿勢をよくしよう！」と力むと途中で疲れてしまいますから、あくまでも気楽に、ちょっと気をつける程度でも構いません。そうした日常での心がけが、なによりも大切です。

呼吸編

お腹で吐いて、胸で吸って……と、小難しいことをいちいち考える必要はありません。

大原則は鼻呼吸。鼻で、気持ちのいい呼吸を行なってください。肺の中のよどんだ空気を吐き出し、新鮮な空気をたっぷり吸い込むという繰り返しが行なえれば十分です。

慣れないうちは、すぐに元の悪い姿勢や呼吸に戻ってしまうので、気づいたら必ず意識して正すようにしましょう。

仕事が行き詰まったり、締め切りで焦っているような時は、息を凝らしがちです。そんな時は少しだけ時間を取って、深呼吸を10回。これだけでも、違います。

CamScannerでスキャン

コミュニケーション編

日常生活を瞑想的な心で過ごすとは、つまり「柔」の心で生きること。人生にはいろいろな試練が待ち構えており、ひと筋縄でいくものではありませんが、「柔」の心が培われると、人や物事に対する視点や発想の転換につながります。簡単な例を挙げて、「柔」の心を育てるステップを見ていきましょう。

ステップ1 ポジティブな対象と「柔」の心で接する

家族やパートナー、親友、信頼する上司や同僚など、好感を持っている・憧れている人に対しては、自然と「柔」の心で接していると思います。相手がどんな気持ちでいるか、何を伝えようとしているのかを、あらん限りの気持ちで繊細に感じようとするものです。

相手と一体になっている、同じ気持ちを共有しているという感覚や心地よさを、しっ

CamScannerでスキャン

かりと味わいしょう。

ステップ2 ニュートラルな対象と「柔」の心で接する

好きでも嫌いでもない相手、ニュートラルな相手に対して、私たちは意外と軽い拒絶の気持ちを持っていることが少なくありません。人に限らず、たとえば着ているスーツ、普段使っているマグカップ、暑さや寒さなど日常的に感じる感覚などにも当てはまります。敵意はないけれど、なんとなく嫌だなぁとか、快適ではないなぁという印象を持ったり、無意識のうちに遠ざかっていたり……。

そんな時は、その対象をじっくり観察してみてください。繊細に「感じる」ことができなければ、受け入れ、一体感を築くことはできないからです。

いわゆるポジティブシンキングと呼ばれるものですが、あらゆるものが持っている長所や味わい深さを発見するまで、よくよく観察しましょう。こうしたトレーニングが、日常的に「柔」の心を培うトレーニングになります。

CamScannerでスキャン

すると、今まで嫌いだった食べ物が食べられるようになったり、敬遠していたクライアントが共通の趣味を持っていたことを知って急接近につながったり、事態を好転させる力にもなるのです。

ステップ3 ネガティブな対象と「柔」の心で接する

世の中は自分中心で回っているわけではないので、思いどおりにいかないことはごまんとあります。中には、自分に対して敵意や悪意を持った人もいるでしょう。ですが、敵意に対して敵意で応じていては、関係が一層悪くなるばかりか、自らも消耗して何の得にもなりません。

もし自分の前にそんな相手が現れたら、「柔」の心を培う格好のチャンス。ハイレベルなミッションだと考えてみてください。実際にはそんな余裕はないかもしれませんが、意識して一歩下がることは大切です。

最もわかりやすい例が、企業の「カスタマーサービス」でしょう。クレーム処理の原

則は、お客様のクレームを聞くことです。クレーム内容がどんなに支離滅裂で、明らかにこちらに非がなくても、それはたいして重要ではありません。お客様は、何にせよ腹が立つことがあったからカスタマーサービスに怒鳴り込んできたわけで、それはまぎれもない事実。お客様が間違っていても否定したりせず、まずはその怒りを受け止めることが第一。これぞ、「柔」のトレーニングになります。

当然、最初は難しいと思います。頭にきて、思わず売り言葉に買い言葉で徹底応戦、といきたくなるところですが、それでは火に油を注いで、事態は悪くなるばかり。ではどう考えたらいいのかというと、ここでは相手の感情を吸収し、冷静になってもらうことが一番早い解決策。自分が苦痛から逃れられる最善策だ、とみなすのです。無理に感情や思いやりのものを持ち出さなくても構いません。

武道でいえば、相手の攻撃をよく見ること。やみくもに戦うのではなく、その本質を見抜けば、対処の仕方が見えてくるはずです。

敵意を持った相手に出会ったら、まず観察し、ヒアリング。そして理解することが必要です。理解することまで達したら、それだけで問題が解決することも少なくありません。とにかく一体感、同じ方向を向いているというムードづくりが大切です。

CamScannerでスキャン

怒りはそう簡単におさまらないし、不安や不快感はすぐに消えるものではありませんが、それも「柔」の醍醐味。日々の心がけで、少しずつ培っていきましょう。

＊　＊　＊　＊　＊

瞑想やヨガの道は、入門あって卒業なし。ゴールを探し、そこへたどりつくことだけに注力するのではなく、どんなに小さな1歩でも歩みそのものを楽しみ、大切にする気持ちを持ってほしいと思います。そうした心がけによって瞑想は深まり、深まった分だけ日常生活はちょっと豊かになるのです。その繰り返しを味わいながら、ともに長い瞑想の道を歩んでいきましょう。

CamScannerでスキャン